



**ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO**  
**FACULTAD DE SALUD PÚBLICA**  
**ESCUELA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD**

**“PROGRAMA EDUCATIVO SOBRE ALIMENTACIÓN  
SALUDABLE DIRIGIDO A NIÑAS Y NIÑOS DE LA ESCUELA  
FISCAL “BALTAZAR GARCÍA” RECINTO EL MIRADOR.  
CANTÓN PALESTINA. PROVINCIA DEL GUAYAS. 2012.”**

**TESIS DE GRADO**

**Previo a la obtención del Título de:**

**LICENCIADA EN PROMOCIÓN Y CUIDADOS DE LA SALUD**

**PATRICIA JANETH CEVALLOS CEVALLOS**

**RIOBAMBA-ECUADOR**

**2012**

## **CERTIFICACIÓN**

La presente investigación fue revisada y se autoriza su presentación.

---

Dr. Ángel Parreño U.

**DIRECTOR DE TESIS**

## **CERTIFICADO**

Los miembros de tesis certifican que el trabajo de investigación titulado.

**“PROGRAMA EDUCATIVO SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE DIRIGIDO A NIÑAS Y NIÑOS DE LA ESCUELA FISCAL “BALTAZAR GARCÍA” RECINTO EL MIRADOR. CANTÓN PALESTINA. PROVINCIA DEL GUAYAS. 2012.”**; de responsabilidad de la Srta. Patricia Janeth Cevallos Cevallos ha sido revisada y se autoriza su publicación.

Dr. Ángel Parreño U.

**DIRECTOR DE TESIS**

---

Dra. Sarita Betancourt O.

**MIEMBRO DE TESIS**

---

## **AGRADECIMIENTO**

Por medio de estas líneas quisiera expresar mi gratitud, a la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Facultad de Salud Pública, Escuela de Educación para la Salud, por haberme prestado sus instalaciones para llenarme de sabiduría y conocimientos para mi formación académica.

De manera muy especial al Dr. Ángel Parreño Director de mi tesis gracias por guiarme en el transcurso de todo el proceso, por brindarme los conocimientos técnicos necesarios para la culminación de la misma.

A la Dra. Sarita Betancourt miembro de mi tesis le estoy profundamente agradecida por la ayuda que me ha brindado.

A la Escuela Fiscal “Baltazar García” gracias por brindarme el apoyo necesario durante el proceso de la investigación.

## DEDICATORIA

A Dios, por permitirme llegar a este momento tan especial en mi vida. Por los triunfos y los momentos difíciles que me han enseñado a valorarte cada día más.

A mis padres, **Emitelia Cevallos y Cristóbal Cevallos** a quienes les debo todo en la vida, les agradezco el cariño, la comprensión, la paciencia y el apoyo que me brindaron para culminar mi carrera profesional.

A mis hermanos, **Roció, Wilian, Wilson, Marco, Klever, Norma, Sonnia, Joffre**, porque siempre he contado con ellos para todo, gracias a la confianza que siempre nos hemos tenido; por el apoyo y amistad.

A mis familiares, gracias a todos mis sobrinos que directamente me impulsaron para llegar hasta este lugar, a mis cuñadas y cuñados a todos mis tíos y tías en especial a mi tío **Bonifacio Barreno**, primos y primas en especial a mi prima **Mayra Cevallos**, a familiares que me resulta muy difícil poder nombrarlos en tan poco espacio, sin embargo ustedes saben quiénes son.

A mis maestros, gracias por su tiempo, por su apoyo así como por la sabiduría y conocimientos que me transmitieron en el desarrollo de mi formación profesional.

A la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, en especial a la **Escuela de Educación para la Salud** por permitirme ser parte de una generación de triunfadores y gente productiva para el país.

## **RESUMEN**

Se implementó un Programa Educativo sobre alimentación saludable en los niños y niñas de la Escuela Fiscal Baltazar García, del Recinto el Mirador, Provincia de Guayas. Se recopiló información sobre características socio-demográficas, conocimientos y prácticas mediante encuestas a 30 estudiantes; y entrevistas a profundidad a padres de familia.

De los resultados el 43% son mujeres y el 57% hombres; edades comprendidas entre 8 a 15 años; el 43% desconocen sobre la importancia de la nutrición; el 33% no desayuna; el 10% consume comida chatarra; el 33% no conocen sobre las bondades de la pirámide alimenticia; el 70% no aplica la higiene y conservación de los alimentos.

Por el nivel bajo de conocimientos se aplicó el programa educativo sobre alimentación saludable, la detección de necesidades se realizó a través de la técnica de David Leyva y para la secuencia pedagógica de contenidos se aplicó la técnica de Morganov Heredia; el programa estuvo formado por nueve planes de clases, para lo cual se aplicó técnicas como: lluvia de ideas, collage, demostración de prácticas, videos foros, dinámicas, trabajo individual y grupal, apoyados de materiales didácticos, como afiches y pirámide de los alimentos, complementándose con la guía de diseño de programa educativo de la Organización Panamericana de la Salud.

Al finalizar la capacitación se obtuvo un 80% de efectividad del aprendizaje en conocimientos sobre alimentación saludable, se recomienda que el programa se replique a todo el Centro Educativo.

## **SUMMARY**

This work is about the implementation of an Educational Program about healthy nutrition in children from the Baltazar Garcia public school, at el Mirador village, in the province of Guayas. Information about socio-demographic features, knowledge and practice was collected through surveys applied to 30 students; and more complete interviews to their parents.

From the results, 43% are women and 57% are men aged between 8-15 of them do not know the importance of nutrition; 33% do not have breakfast; 10% consume junk food; 33% do not know the benefits of the food pyramid and 70% do not have good food hygiene and preservation habits.

Because of the low level of knowledge, the educational program about healthy nutrition was applied. Detection of needs was done through the David Leyva technique and for the pedagogical sequence it was applied the Morganov Heredia technique; the program was made up of nine class plans which used techniques like brainstorming, collage, videos, forums, warm ups, individual and group work, using didactic resources like charts and the food pyramid, complementing itself with the design guide of the educational program from the Panamerican Health Organization.

At the end of the course, the effectiveness of assimilation of the knowledge on healthy nutrition was 80% it is recommendable to reproduce the program in the whole educational center.

## ÍNDICE

I.	INTRODUCCIÓN.....	1
II.	JUSTIFICACIÓN .....	15
III.	OBJETIVOS .....	18
	A. OBJETIVO GENERAL. ....	18
	B. OBJETIVOS ESPECÍFICOS. ....	18
IV.	MARCO TEÓRICO.....	19
	A. ELEMENTOS CONCEPTUALES. ....	19
	B. GRUPOS DE ALIMENTOS. ....	23
	C. EL DESAYUNO VITAL A LA HORA DE IR A LA ESCUELA.....	24
	D. LOS DULCES Y COMIDAS CHATARRAS EN LA DIETA ESCOLAR....	25
	E. CONSECUENCIAS DE LA INADECUADA ALIMENTACIÓN EN EL ESCOLAR.....	26
	F. ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA. ....	26
	G. HIGIENE PERSONAL. ....	29
	H. LA HIGIENE DE LOS ALIMENTOS. ....	34
V.	METODOLOGÍA.....	43
	A. Localización y Temporalización.....	43
	B. Variables. ....	43
	C. TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN. ....	47
	D. GRUPO DE ESTUDIO. ....	47
	E. DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS.....	47
VI.	ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS.....	50
	A. CARACTERIZACIÓN DEL ÁREA. ....	50
	B. CARACTERÍSTICAS SOCIO DEMOGRÁFICAS. ....	51
	C. CONOCIMIENTOS.....	54
	D. PRÁCTICAS.....	62
	E. DETERMINACIÓN DE NECESIDADES DE CAPACITACIÓN.....	75
	1. Estructuración de contenidos.....	75



VII.	PROGRAMA EDUCATIVO.....	81
A.	TITULO. ....	81
B.	INTRODUCCIÓN. ....	81
C.	OBJETIVOS. ....	82
1.	OBJETIVO GENERAL. ....	82
2.	OBJETIVOS ESPECÍFICOS. ....	82
D.	TIEMPO. ....	82
E.	LUGAR. ....	82
F.	RESPONSABLES. ....	82
G.	METAS.....	83
H.	ESTRATEGIAS. ....	83
I.	METODOLOGÍA.....	84
J.	LOCALIZACIÓN.....	84
K.	BENEFICIARIOS DIRECTOS. ....	84
L.	BENEFICIARIOS INDIRECTOS.....	84
M.	MÉTODO. ....	84
N.	TÉCNICAS. ....	84
O.	MÓDULOS Y TEMAS. ....	85
VIII.	CONCLUSIONES.....	112
IX.	RECOMENDACIONES. ....	113
X.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	116
XI.	ANEXOS .....	122

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Edad de los estudiantes de la Escuela "Baltazar García" .....	51
Tabla 2: Sexo de los estudiantes de la Escuela "Baltazar García" .....	52
Tabla 3: Distribución de los estudiantes de la Escuela "Baltazar García" .....	53
Tabla 4: Conocimiento sobre la importancia de la Nutrición en los estudiantes de la Escuela "Baltazar García" .....	54
Tabla 5: Conocimiento sobre los grupos de alimentos en los estudiantes de la Escuela "Baltazar García" .....	55
Tabla 6: Conocimientos sobre consumo de comidas al día en los estudiantes de la Escuela "Baltazar García" .....	56
Tabla 7: Conocimiento sobre el momento para la higiene de las manos en los estudiantes de la Escuela "Baltazar García" .....	57
Tabla 8: Conocimiento sobre Higiene de los dientes en los estudiantes de la Escuela "Baltazar García" .....	58
Tabla 9: Conocimientos sobre la importancia de la higiene de las manos en los estudiantes de la Escuela "Baltazar García" .....	59
Tabla 10: Conocimientos sobre la importancia de la conservación de los alimentos en los estudiantes de la Escuela "Baltazar García" .....	60
Tabla 11: Conocimiento sobre el consumo de agua segura en los estudiantes de la Escuela "Baltazar García" .....	61
Tabla 12: Lavado de verduras, vegetales y frutas en los estudiantes de la Escuela "Baltazar García" .....	62
Tabla 13: Lavado de manos antes de comer en los estudiantes de la Escuela "Baltazar García" .....	63
Tabla 14: Cepillado de los dientes después de comer en los estudiantes de la Escuela "Baltazar García" .....	64
Tabla 15: Desayuno antes de ir a la escuela en los estudiantes de la Escuela "Baltazar García" .....	65
Tabla 16: Número de comidas que consumen al día en los estudiantes de la Escuela "Baltazar García" .....	66
Tabla 17: Frecuencia del tipo de alimentos que consumen los estudiantes de la Escuela "Baltazar García" .....	67

Tabla 18: Compran durante el recreo algún alimento los estudiantes de la Escuela "Baltazar García" .....	69
Tabla 19: Compran durante el recreo alguna golosina los estudiantes de la Escuela "Baltazar García" .....	70
Tabla 20: Llevan alimentos de la casa para comer en el recreo los estudiantes de la Escuela "Baltazar García" .....	71
Tabla 21: Movilización Diaria de los estudiantes de la Escuela "Baltazar García" .....	72
Tabla 22: Participación de los estudiantes en actividades deportivas dentro de la Institución Escuela "Baltazar García" .....	73
Tabla 23: Participación de los estudiantes en actividades deportivas fuera de la Institución Escuela "Baltazar García" .....	74

## **I. INTRODUCCIÓN**

La nutrición es de particular importancia a lo largo de la vida del ser humano ya que determina su salud, desempeño físico y mental, y productividad.

La mala nutrición es de causas complejas que involucran determinantes biológicos, socioeconómicos y culturales. En los niños la desnutrición es el resultado del mal estado de salud con una ingesta alimentaria inadecuada. Estos factores se originan debido a la carencia de alimentos nutritivos, servicios de salud deficientes, saneamiento ambiental inadecuado y prácticas inapropiadas de cuidado en el hogar.(1)

Los alimentos son imprescindibles para la vida y suministran al organismo los nutrientes y energía necesarios para mantenerse saludable. La nutrición es consecuencia de la alimentación, ya que los alimentos una vez ingeridos y procesados por el organismo, son transformados y utilizados por el mismo en distintos procesos biológicos.(2)

La alimentación es el conjunto de actividades mediante la cual los humanos tomamos alimentos del exterior para la nutrición. Los alimentos se componen de sustancias nutritivas que deben transformarse mediante la digestión, absorción y metabolismo.

Para conseguir una alimentación saludable es imprescindible realizar una dieta equilibrada y variada que aporte todas las vitaminas, minerales y energía necesarios para el cuerpo.

No existe ningún alimento que contenga todos los nutrientes que el cuerpo humano necesita, por ello la importancia de la variedad pues cada nutriente realiza funciones concretas en el organismo.

Los hábitos alimenticios están condicionados por factores socio-culturales, económicos, psicológicos y geográficos que evolucionan originando nuevos estilos de vida. (3)

La desnutrición, fenómeno de alcance mundial, está directamente relacionado con más de la mitad de los casos de mortalidad infantil. La Organización Mundial

de la Salud(OMS) calcula que la mitad de todas las muertes de niños que ocurrieron en los países en desarrollo, se debieron a problemas relacionados con la desnutrición. Incluso, de seguir persistiendo causará graves consecuencias sobre los niños, la sociedad y el futuro de la humanidad.

En el mundo nacen anualmente unos 24 millones de niños con peso inferior al normal (menos de 2,5 kg), lo que representa un 17% de la totalidad de nacimientos. La mayoría de esos niños nace en los países en desarrollo y la causa del bajo peso al nacer es el desarrollo fetal deficiente. (4)

Es de conocimiento general que la desnutrición contribuye a la morbi-mortalidad infantil y al deterioro en el crecimiento físico, desarrollo intelectual y psicomotriz de niños y niñas.

En el Ecuador, el 8,2% de los niños de 5 meses de edad sufre desnutrición crónica. El 11,8%, de los de 11 meses; el 22,2%, de 1 año; el 30%, de 2 años; el 32,9%, de 3 años; y el 35,9%, de 4 años en adelante, presentan desnutrición de acuerdo a la talla y el peso de los infantes.(5)

La desnutrición crónica en el área rural (30.7%), es 81% más alta que en la urbana (17%) y el indicador de la región sierra (32%) es casi el doble que el de la costa (15.7%). (6)

La alimentación desempeña un papel muy importante en la edad del escolar por cuanto en esta etapa de crecimiento, desarrollo e intelectual, aumenta su actividad física y por ello es necesario asegurar una alimentación saludable.

Durante este período se forman muchos hábitos de alimentación e higiene que perduran toda la vida, la práctica de hábitos adecuados o inadecuados, predispone a que se presenten problemas de mal nutrición, por déficit o por exceso. (7)

Por lo expuesto anteriormente se ha tomado la iniciativa de diseñar un programa educativo dirigido a los alumnos de la Escuela Fiscal Baltazar García, como parte del fortalecimiento de las Escuelas Promotoras de Salud en el componente de

provisión de servicios de salud, nutrición sana, actividad física y otros, que servirá como una herramienta pedagógica de apoyo para los alumnos.

Considerando los aspectos analizados se plantea el siguiente problema de investigación:

¿Cuáles son los conocimientos sobre alimentación saludable en los alumnos de la Escuela Fiscal Baltazar García 2012?

¿La aplicación del programa educativo permite mejorar los conocimientos sobre alimentación saludable en los alumnos de la Escuela Fiscal Baltazar García?

## **II. JUSTIFICACIÓN**

La alimentación y nutrición son el pilar fundamental integral en todas las etapas del ser humano e indispensable para el desarrollo de una vida sana y productiva.

El problema alimentario y nutricional continua latente, en razón de que los patrones alimentarios han ido cada vez modificándose, pues la alimentación tradicional se ha remplazado por una alimentación convencional en donde se ha dejado de lado productos naturales de excelente valor nutritivo, por industrializados y meramente refinados.

La incursión de la mujer en la economía del hogar afecta directamente en la alimentación de la familia puesto que la madre no dispone de tiempo para la preparación de alimentos de buena calidad; pero si consideramos que tenemos niños y jóvenes en la etapa de crecimiento, vamos a seleccionar, adquirir, preparar y consumir alimentos de buena calidad, en función de un compromiso familiar. (8)

La iniciativa de Escuelas Promotoras de la Salud(EPS), generada y apoyada en forma permanente por la Organización Panamericana de la Salud (OPS) Organización Mundial de la Salud (OMS), representa para el Ecuador una estrategia valiosa que facilita que las poblaciones adquieran, desde lo individual, habilidades para una vida mejor en ejercicio de sus derechos; y, desde lo colectivo, propicia un conjunto de intervenciones que posibilita mejorar los ambientes escolares y los lugares donde los ecuatorianos estudian, trabajan y viven, sobre la base de políticas públicas que favorezcan el compromiso y una amplia participación intersectorial y comunitaria, en particular en alianza estratégica en los Ministerios de Salud (MSP) y de Educación y Cultura (MEC).(9)

La Educación y la Salud son los pilares básicos para el desarrollo de las sociedades. Con base a este enunciado, nuestro país establece en 1984 el Convenio interinstitucional entre el MSP y el MEC, que crea la Oficina Técnica Interministerial de Educación para la Salud (OTIDICE). En 1989 se firma el Convenio Interministerial MEC y MSP y se crea el Programa de Salud Integral para el desarrollo comunitario y coordinación de programas y proyectos de Educación para la Salud. (9)

Un hito importante en el ámbito nacional fue sin duda la inclusión en la Constitución Política de la República del Ecuador, en 1998, del Art. 43, inciso 2do. Que señala: “El Estado promoverá la cultura por la salud y la vida, con énfasis en la educación alimentaria y nutricional de madres y niños, en la salud sexual y reproductiva, mediante la participación de la sociedad y la colaboración de los medios de comunicación social”(9). Además en la constitución 2008 se reitera la importancia de promover la alimentación saludable plasmada en el Art. 13 que menciona lo siguiente: “Las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales. El Estado ecuatoriano promoverá la soberanía alimentaria. (10)

La OPS/OMS estableció cuatro componentes o líneas de trabajo de las Escuelas Promotoras de la Salud que son:

Educación para la Salud con enfoque integral, creación de ambientes y entornos saludables, provisión de servicios de salud, nutrición sana, actividad física y otros; y promoción de la identidad nacional.

Progresivamente en el país, y con la participación de varios sectores y gobiernos seccionales, se ha venido implementando la iniciativa de Escuelas Promotoras de Salud con diferente nivel de desarrollo y con variadas metodologías y estrategias.



Plan Internacional viene impulsando la iniciativa de Escuelas Promotoras de Salud a través de alianzas con las familias de los escolares y las asociaciones de padres y madres de familia, con organizaciones no gubernamentales, líderes, lideresas de la comunidad y del nivel político, medios de comunicación, proyectos de desarrollo local para la movilización de los recursos humanos y materiales necesarios, para realizar actividades y asegurar el desarrollo exitoso de la Educación para la Salud (EPS).

Promover salud en la escuela significa estar consciente de que el niño y niña es una persona integral que está en un proceso de formación y que requiere de un ambiente físico y emocional adecuado para su desarrollo.

Dentro del período de pasantías se apoyó los cuatro componentes con énfasis en el componente de la Provisión de Servicios de Salud, Nutrición Sana, Actividad Física y otros, que implica el involucramiento de los servicios de salud para favorecer y proteger el sano crecimiento y desarrollo del escolar, así como el establecimiento de hábitos que promuevan el acceso a productos saludables, el conocimiento y destrezas para la preparación de alimentos sanos y la actividad física con el propósito de mejorar los conocimientos, actitudes y prácticas en hábitos de alimentación saludable a través de la Promoción y Educación para la salud.

Plan Internacional ha venido capacitando a padres y madres de familia, profesores y profesoras, en el proceso Escuelas Promotoras de Salud especialmente en temas como nutrición y hábitos saludables pero el grupo donde se ha identificado que se tiene que reforzar estos contenidos es en los niños, por tal motivo, se ve en la necesidad de implementar un programa educativo dirigido a este grupo de estudio que facilite la formación en el campo de la alimentación saludable por ser una población vulnerable.

### **III. OBJETIVOS**

#### **A. OBJETIVO GENERAL.**

Implementar un Programa Educativo sobre alimentación saludable dirigido a niñas y niños de la Escuela Fiscal “Baltazar García” Recinto el Mirador. Cantón Palestina. Provincia del Guayas. 2012.

#### **B. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.**

1. Determinar las características socio demográficas de los niños y niñas.
2. Identificar el nivel de conocimientos y prácticas sobre alimentación saludable.
3. Diseñar un Programa Educativo sobre alimentación saludable.
4. Ejecutar el Programa Diseñado.
5. Evaluar el Programa Ejecutado.

## **IV. MARCO TEÓRICO**

### **A. ELEMENTOS CONCEPTUALES.**

#### **1. Importancia de la nutrición del niño en la etapa escolar.**

La alimentación adecuada para el niño en edad escolar es aquella que satisface las necesidades de energía y nutrientes por medio de alimentos sanos y variados para que se alcance un adecuado desarrollo y crecimiento.

En la etapa escolar suele haber un incremento normal en el apetito del niño, empiezan a aprender acerca de los alimentos disponibles en la comunidad y realizan actividad física (durante el recreo o practican deportes), ambos factores contribuyen a mejorar su apetito. La actividad física estimula el apetito, y una buena alimentación prepara al organismo para realizar actividad física; ambos factores estimulan también el crecimiento. De ahí la importancia de la alimentación adecuada, de la actividad física y de controlar el crecimiento en los niños.

Asimismo, el niño empieza a acostumbrarse a una rutina diaria, lo cual ayuda a normalizar sus horas de comida de acuerdo al horario escolar. (11)

#### **a. La alimentación en esta etapa debe permitir:**

- 1) Que el niño obtenga los nutrientes necesarios para su óptimo crecimiento.
- 2) Cubrir sus necesidades energéticas debidas a la intensa actividad física que desarrolla.
- 3) Mantener la resistencia a infecciones y otros riesgos de enfermedad.
- 4) Asegurar adecuadas reservas de nutrientes para la etapa de adolescencia y edad adulta.

Una nutrición inadecuada puede tener serias consecuencias en el desenvolvimiento del niño en la escuela, ya que un niño mal nutrido se cansa fácilmente, tanto en actividades físicas como mentales. Pierde la concentración fácilmente, y por lo tanto, no aprende como es debido. Además, un niño en estas

condiciones está más propenso a infecciones o anemia, entre otras enfermedades. El padecimiento de enfermedades provoca mayor número de ausencias en la escuela y puede ser una de las causas de la deserción escolar.  
(12)

**b. Los hábitos alimentarios que se deben reforzar son:**

- 1) Desayunar todos los días.
- 2) Comer despacio.
- 3) Consumir fruta fresca y verduras crudas o cocidas.
- 4) Comer comida formal los tres tiempos de comida.
- 5) No usar sal o azúcar adicional a la que ya tiene la comida.(13)

**c. Otros hábitos relacionados con la alimentación que son deseables y que se deben reforzar, son:**

- 1) Lavarse las manos antes y después de comer.
- 2) Cepillarse los dientes después de cada comida.
- 3) Comer en familia.
- 4) Esforzarse por comer toda la porción aun cuando haya poco apetito.
- 5) Evitar ver televisión mientras se come.
- 6) Contribuir a hacer agradable el momento de comer. (14)

**2. La importancia de las prácticas de alimentación en el escolar.**

Los niños y niñas en edad escolar necesitan de una alimentación nutritiva y suficiente para realizar adecuadamente sus funciones: crecer, estudiar, correr, jugar. La alimentación afecta al crecimiento, desarrollo, aprendizaje y conducta del escolar, pudiendo prevenir incluso el desarrollo de problemas de salud a corto y largo plazo, enfermedades como enfermedades coronarias y cáncer entre otras. Los niños y niñas mal alimentados pueden tener problemas de desnutrición, deficiencia de micronutrientes, como la deficiencia de hierro y como consecuencia anemia, sobrepeso / obesidad, problemas de aprendizaje y de conducta.

Durante la edad escolar, el niño o niña continua creciendo pero de manera más lenta que el preescolar. En general no ocurren variaciones de peso y de talla tan marcadas como en la adolescencia.

Las buenas prácticas de alimentación saludables durante esta etapa nos permiten:

- a. Obtener los nutrientes necesarios para favorecer el óptimo crecimiento y desarrollo del escolar.
- b. Mantener resistencia a las infecciones
- c. Cubrir las necesidades energéticas requeridas por la actividad física que realiza durante este periodo de desarrollo.
- d. Asegura adecuadas reservas de nutrientes para la etapa de la adolescencia.

En la alimentación del escolar se debe tomar en consideración lo siguiente:

- a. Promover la formación de hábitos alimentarios saludables en el hogar y en la escuela para que sean aplicados a lo largo de su vida.
- b. Brindar un alimento sano (tranquilo, adecuado, agradable, cómodo), y el tiempo suficiente para la ingestión de los alimentos.
- c. Motivar a que el escolar mantenga una actividad física permanente, para que exista un buen intercambio de energía entre lo que consume y lo que gasta, Ayudándole de esta manera a un mejor crecimiento y desarrollo.(15)

#### **a. Hábitos Alimenticios**

- 1) Se recomienda 5 comidas al día:** Desayuno, colación a ½ mañana, almuerzo, colación a ½ tarde y merienda.
- 2) El escolar debe tener tiempo suficiente;** tanto para la casa como para la escuela, para propiciar una buena ingestión masticación y digestión de los alimentos.
- 3) Establecer horarios de comidas regular;** Es importante que el niño (a) mantenga un horario pre- establecido para la ingesta de los alimentos según las comidas, ya que de esta manera acostumbramos su organismo y se evita que pueda enfermar.

- 4) **Introduce nuevas comidas lentamente.-** Los niños suelen tener fobia a las nuevas comidas. Existen varias maneras de convencer al pequeño para que coma algún alimento nuevo.
- 5) **Involúcralo en la cocina.-** Si le das la oportunidad de participar en la preparación de la comida, tu hijo se mostrará mucho más interesado en comerse lo que ha creado.
- 6) **Diviértanse.-** Mientras más creativa sea la comida, mayor variedad de alimentos comerá tu pequeño.
- 7) **Mantén el equilibrio.-** Tener una alimentación variada y equilibrada en cantidad y calidad.
- 8) **La Higiene personal y de los Alimentos.-** permitirá que el niño mantenga su salud, para lo cual se deben estimular las buenas prácticas de higiene como: lavarse las manos, antes de cada comida y cepillarse los dientes 3 veces al día.(16)

#### **b. Aspectos Alimentarios.**

En esta etapa de la vida es importante la adecuada selección de alimentos con un alto valor nutritivo como:

- 1) Alimentos que proporcionan Proteínas como: Origen Animal; Leche, carne, huevo, pescados origen Vegetal: Quinoa, chocho, fréjol, mote, tostados, lenteja.
- 2) Alimentos que le proporcionan Energía como: Tubérculos; Plátano verde, yuca, papa china, camote, Grasas de preferencia de origen vegetal en poca cantidad; aceites. Azúcares; como la panela, miel y azúcar morena que son ricos en hierro.
- 3) Alimentos que proporcionan Vitaminas y Minerales como: Hortalizas; Nabo, Acelga, Col, Brócoli, Lechuga, Tomate, Cebolla, etc. Frutas: Piña, Mandarina, Naranja, Tomate de Árbol, limón.(17)

## **B. GRUPOS DE ALIMENTOS.**

### **1. Pirámide alimenticia.**

La pirámide alimenticia es una guía para la alimentación de un día. La pirámide recomienda una variedad de alimentos para obtener todo lo que el cuerpo necesita.

#### **Los grupos que forman la pirámide son:**

Grupo 1: Pan y los cereales

Grupo 2: Vegetales

Grupo 3: Frutas

Grupo 4: Lácteos

Grupo 5: Carnes

Grupo 6: Grasas y Azúcares (18)

**Grupo del Pan y los cereales:** Está compuesto por arroz, mote, avena, fideos, chuchoca, maicena, sémola y el pan. Ellos entregan al organismo hidratos de carbonos y algunas vitaminas.

Son alimentos energéticos y cumplen por lo tanto una función energética.

Son además ricos en minerales, vitaminas del grupo B, proteínas vegetales y fibra.

Se ubican en la base de la pirámide.

**Grupo de los Vegetales:** Está compuesto por lechuga, espinaca, coliflor, betarraga, zanahoria, etc. Aportan las vitaminas A y C y sales minerales. La función que cumplen es reguladora. Junta a las frutas, ocupan el segundo escalón de la pirámide.

**Grupo de las Frutas:** Está compuesto por manzana, plátano, uva, melón, naranja, etc. Aportan vitaminas y minerales. También su función es reguladora.

**Grupo de los Lácteos:** Está constituido por leche (fresca o en polvo), quesos, yogurt, etc. Estos alimentos aportan proteínas, sales de calcio, fósforo y vitaminas A y D principalmente. Cumplen una función plástica. Están en el tercer escalón.

**Grupo de las Carnes:** Lo componen las diversas carnes, pescado, vísceras, huevos, mariscos y los estatutos de la carne.

**Grupo de las Grasas y Azúcares:**

Lo componen los aceites, margarinas, mantecas y grasas. Es la fuente más concentrada de calorías. Aportan ácidos grasos esenciales que el organismo no puede fabricar, y es utilizado en el funcionamiento y mantenimiento de células y tejidos. (19)

**C. EL DESAYUNO VITAL A LA HORA DE IR A LA ESCUELA**

El desayuno es el tiempo de comida más importante para el escolar en esta etapa. Además del gasto de energía que exige la actividad física matutina, para que los niños se incorporen a sus labores escolares, requieren mantener su mente despierta para aprender y desarrollar diversas actividades. (20)

**1. Por qué es importante tomar desayuno.**

Los alimentos nos aportan energía, nutrientes y agua que son indispensables para la vida.

**2. Por qué hay que tomar desayuno.**

- a. Porque después de 10 ó 12 horas de ayuno necesitamos energía y nutrientes para realizar bien nuestras actividades diarias.
- b. La falta de desayuno provoca fatiga y pérdida de energía.
- c. Si no tomas desayuno es muy difícil que después cubras tus necesidades nutricionales diarias.



### **3. Hay relación entre el desayuno y el rendimiento escolar.**

Sí, porque estudios científicos han demostrado que los niños que no desayunan tienen un menor rendimiento escolar, debido a la falta de glucosa, que aporta la energía necesaria para el buen funcionamiento del cerebro.

### **4. En qué consiste un buen desayuno.**

Un buen desayuno debe incluir leche o yogurt, pan o cereales y fruta o jugos de fruta. Puedes elegir otros alimentos como: huevos, quesillo, queso.

### **5. Ventajas de tomar un buen desayuno**

- a. Mejora el rendimiento físico y escolar.
- b. Ayuda a mantener un peso corporal normal.
- c. Mejora la concentración y el comportamiento.
- d. Aumenta el rendimiento y la productividad en el trabajo.
- e. Te permite mantener un buen crecimiento y desarrollo.
- f. Contribuye a tener un buen estado de salud.(21)

### **D. LOS DULCES Y COMIDAS CHATARRAS EN LA DIETA ESCOLAR.**

El consumo de dulces, bebidas gaseosas, gelatina y otros alimentos muy azucarados de alto contenido energético y bajo valor nutritivo, no debe remplazar al consumo de alimentos necesarios para el crecimiento, desarrollo y mantener la salud del niño.

Es aconsejable moderar el uso de sal en las comidas y evitar alimentos muy grasosos.

Aunque los requerimientos de energía y nutrientes son altos, muchas veces el apetito está disminuido; por lo tanto es importante incluir:

- a. Comidas frecuentes en pequeñas porciones.
- b. Comidas nutricionalmente densas, que tengan un alto contenido energético y de nutrientes en un pequeño volumen de comida.

Las “comidas chatarras” que no aportan nutrientes como chitos, dulces, colorantes, no permiten que los nutrientes de los alimentos se absorban en los niños.

Las comidas procesadas industrialmente contienen altos niveles de colorante y químicos que no benefician en nada al organismo. Recuerda que eres tú -no tu hijo- quien decide cuáles alimentos ingresan en casa y cuáles no. Si reduces la cantidad de "comida chatarra" que hay en la nevera y gabinetes, logras que tu hijo consuma más frutas, vegetales y granos. (22).

## **E. CONSECUENCIAS DE LA INADECUADA ALIMENTACIÓN EN EL ESCOLAR.**

Cuando el organismo no recibe las cantidades adecuadas de nutrientes se producen cambios fisiológicos los cuales a corto plazo producen problemas en el niño o niña, que interfieren en el desarrollo físico, mental y emocional del mismo.

Se sabe bien que cuando existe un déficit de nutrientes en el organismo de niño se producen enfermedades de origen metabólicos como: La Desnutrición y La Obesidad, que acarrearán con muchas consecuencias y que, si no se las trata a tiempo con seguridad serán las causantes de que el Niño (a), no alcance un desarrollo productivo para la sociedad.

Enfermedades frecuentes de origen Nutricional en los niños Escolares:

- a. Desnutrición
- b. Obesidad Infantil
- c. Anemias Nutricionales(23)

## **F. ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA.**

Los nutrientes son sustancias químicas que se encuentran en los alimentos que ingerimos y por ello, su conocimiento es indispensable para conseguir una condición física aceptable.

Así pues, una alimentación nutricional adecuada que permita dar respuesta a nuestras demandas energéticas será uno de los ejes principales a enseñar dentro de la escuela y en relación directa con el área de Educación Física.

Pero no sólo basta con conocer la teoría, sino que su importancia radica en la práctica. Es necesario que los alumnos relacionen la correcta alimentación y hábitos de vida saludables con una práctica física correcta.

Es decir, se trata de relacionar nuestra alimentación con las exigencias de nuestra vida diaria en general y en particular con las exigencias de cualquier tipo de actividad física. Así, por ejemplo, comprenderán que en la realización de actividades físicas de resistencia es indudable el valor energético de los carbohidratos en especial y también de las grasas, o en actividades de habilidad donde el consumo excesivo de grasa puede no ser tan positivo.

Establecer estas relaciones entre alimentos y actividad será pues fundamental. Y sobre todo aspectos como la cantidad y en particular la calidad de los mismos.  
(24)

### **1. Importancia de la actividad física.**

- a. Porque aprendes a conocer tu cuerpo y a saber lo que puedes y no puedes hacer.
- b. Gastas más energía y evitas engordar.
- c. Ayuda a tu desarrollo y crecimiento, mejora tu salud.
- d. Mejora tu capacidad de movimiento y aprendizaje de nuevas actividades.
- e. Desarrolla tu capacidad para resolver problemas, ayuda a tu inteligencia.
- f. Te permite compartir, lo que te ayuda a tener más amigas.
- g. Te permite disfrutar de la naturaleza y de la vida al aire libre.

### **2. Los juegos sirven para:**

- a. Compartir.
- b. Aumentar tu naturaleza.
- c. Mejorar y aumentar tu flexibilidad.

- d. Mejorar y aumentar tu resistencia.
- e. Mejora tu concentración.
- f. Ser más competente.
- g. Ser más hábil.
- h. Más perceptivo.
- i. Aprender de tus compañeros.

Además a través del juego se resaltan valores como la cooperación, la honestidad, la justicia, el respeto y la capacidad de superación.

Reduce el tiempo que dedicas haber T.V. a jugar en el computador o simplemente a estar sentado.

### **3. Actividades que deben realizar diariamente.**

- a. No olvides usar casco cuando andes en bicicleta, patines o en otros Juegos similares.
- b. Realiza juegos de fuerza como: tracciones, luchas, trepas, saltos, etc. para que tus huesos y músculos permanezcan más fuertes y tener una buena postura.
- c. Realiza juegos continuos, llamados de resistencia: juega fútbol, básquetbol, anda en bicicleta, en patines para que tu corazón y pulmones sean resistentes y fuertes.
- d. Realiza juegos de destrezas y habilidades, con: balones, cuerdas, bastones, paletas, neumáticos y práctica juegos de ACROBACIA.
- e. Juega con tus padres, tus amigos y amigas. (25)

## **G. HIGIENE PERSONAL.**

La higiene individual protege e incrementa la salud del individuo.

### **1. Higiene de la piel y del cabello.**

La piel es la barrera que impide el paso de los gérmenes a nuestro organismo, y a la vez contribuye a la regulación de la temperatura corporal mediante la producción de sudor por las glándulas sudoríparas. Otras glándulas, las sebáceas, producen una materia grasa que impermeabiliza y lubrica la piel.

Estos productos de secreción, en unión a los restos de descamación de la piel y del polvo y suciedad exterior, llegan a pudrirse, produciendo un olor muy desagradable y, además, son un campo favorable para el desarrollo de gérmenes y aparición de enfermedades.

La ducha diaria con agua y jabón, especialmente en tiempo caluroso, o después de efectuar trabajos duros o en ambientes sucios, elimina todas estas secreciones.

Debe prestarse atención especial a axilas, ingles, alrededor del ano y zona genital, pies y manos.

El cabello debe lavarse con jabón o champú frecuentemente. Los peines, siempre de uso personal, se mantendrán limpios mediante el uso de soluciones detergentes. Si se han detectado parásitos (piojos...) será necesario el uso de lociones y champús específicos.

Después de la ducha, la piel se secará perfectamente. Cada miembro de la tripulación debe tener su propia toalla.

### **2. Higiene de las manos.**

Las manos son nuestro principal instrumento de trabajo y se mancharán con muy diversas sustancias, a la vez que son fuente de contaminación de todo lo que toquemos, pues en ellas, sobre todo alrededor de las uñas, se acumulan

múltiples gérmenes. Por ello es necesario que las lavemos frecuentemente con agua y jabón, utilizando el cepillo para la limpieza de las uñas, y siempre antes de comer y después de ir al retrete.

Las uñas han de recortarse regularmente para evitar el acumuló de suciedad, de forma curva las de las manos y recta las de los pies. Los manipuladores de alimentos cuidarán especialmente estas medidas de higiene corporal, pues si no pueden transmitir diversas enfermedades. No dejarán sin tratar las heridas o grietas localizadas en los dedos.

### **3. Higiene de los pies.**

Los pies deben lavarse diariamente, pues en ellos abundan las glándulas del sudor y el acumuló de secreciones producirá olores muy desagradables, además de grietas e infecciones.

En caso de sudoración excesiva, se aplicarán preparados específicos que la disminuyen, y se mantendrán secos para evitar el crecimiento de hongos.

### **4. Otros cuidados de la piel.**

La piel debe protegerse de una excesiva exposición al sol, utilizando ropa adecuada al clima y tipo de trabajo.

También debe evitarse la humedad, ya que se macera y pierde su capacidad de barrera frente a las infecciones. Se secará cuidadosamente y se cambiará la ropa con frecuencia, especialmente la interior, a fin de mantenerla siempre limpia y seca.

El roce continuo de la piel con la ropa de agua, calzado, etc., producirá fácilmente rozaduras e infecciones, por lo que ha de evitarse; se mantendrán siempre limpios estos elementos de protección.

Las manos precisan una protección específica mediante el uso de guantes, que deberán estar adaptados al tipo de tarea que se esté efectuando.

## **5. Higiene de la boca.**

La utilización de un cepillo dental para la limpieza después de todas las comidas es un factor imprescindible para prevenir la aparición de infecciones en encías y caries. Los alimentos y bebidas dejan residuos entre los dientes que, al fermentar, favorecen la aparición de estos procesos.

El cepillo de dientes es de uso exclusivamente personal y debe sustituirse con regularidad, aproximadamente cada tres meses.

Si se utilizan prótesis dentales, deben mantenerse perfectamente limpias, pues si no los dientes naturales restantes pueden cariarse fácilmente. Las dentaduras artificiales completas se lavarán cuidadosamente después de cada comida para evitar infecciones y mal olor.

Deben realizarse visitas periódicas al dentista, especialmente antes de efectuar travesías largas. Salga a la mar siempre con la dentadura en perfecto estado.

## **6. Higiene de los ojos.**

Podemos destacar tres aspectos:

- Los defectos de refracción (miopía, hipermetropía, astigmatismo) deben ser tratados y corregidos adecuadamente, imprescindiblemente en personal de puente, ya que la seguridad de toda la tripulación va a depender de su correcta visión.
- Proteja los ojos frente a agentes físicos, químicos o mecánicos, mediante el uso de gafas o pantallas protectoras adecuadas al riesgo concreto. Utilice gafas de sol en ambientes luminosos intensos.
- Las infecciones oculares, principalmente las conjuntivitis, son muy contagiosas, por lo que han de tratarse de inmediato, y todos los objetos que estén en contacto con los ojos serán de uso personal (toallas, pañuelos).

El personal que utilice gafas correctoras debe llevar un par de repuesto, en previsión de posibles roturas.

## **7. Higiene del oído.**

Las orejas deben limpiarse diariamente para eliminar sus secreciones, pero evitando la introducción de palillos, bastoncillos de algodón, etc., en el conducto auditivo, ya que esto facilita la formación de tapones de cera y puede dañar fácilmente el conducto, e incluso perforar el tímpano.

Los trabajadores expuestos a niveles de ruido elevados (mayor a 85 dB.) deben usar protectores auditivos para evitar la sordera profesional. Pueden utilizar tapones o cascos (ver figura 13-2).

Los tapones aseguran una protección adecuada, siempre que se coloquen correctamente. Pueden ser moldeables (de espuma; para la forma de colocarlos, ver figura 13-3) o semirrígidos (de caucho), y es aconsejable tener las manos limpias para su colocación. Son de uso exclusivamente personal y deben ser sustituidos o lavados periódicamente, según el tipo.

Los cascos, más fáciles de colocar, tienen el inconveniente de ser peor tolerados durante períodos largos. Han de mantenerse perfectamente limpios y secos.

## **8. Higiene del vestido y calzado.**

La ropa que se utilice no deberá ser excesivamente ancha, para evitar atrapamientos en la maquinaria, ni muy estrecha, que produzca compresiones. No debe dificultar los movimientos normales del cuerpo.

La limpieza de la misma, y especialmente de la ropa interior, es muy importante. Esta última será preferiblemente de fibras naturales, que facilita la transpiración y dificulta la aparición de alergias.

El calzado debe ser cómodo y flexible, permitiendo la variación de volumen del pie a lo largo del día y la transpiración del mismo. Además, debe adecuarse al clima y tipo de trabajo, pues en muchos casos se precisará un calzado especial de protección. Se mantendrá limpio y seco, utilizando si es preciso polvos desodorantes o contra los hongos. (26)



## **9. Importancia de una buena higiene bucodental.**

La higiene es una de las principales formas de preservar nuestra salud. Dentro de la higiene diaria no debemos olvidar el cuidado de nuestra boca, ya que la falta de esta podría acarrear múltiples enfermedades.

La boca interviene en múltiples funciones en el ser humano:

- De supervivencia: colabora en la respiración y constituye el primer paso en la alimentación.
- De relación: hablar, reír, gritar, etc. Permite expresar de diferentes formas nuestros deseos y sentimientos
- De exploración: los bebés descubren con ella su entorno; el hombre prehistórico se fiaba del sabor para rechazar alimentos posiblemente deteriorados o tóxicos.
- De subsistencia: ha sido la herramienta cortante más antigua de la humanidad, aunque esta es una función nada recomendable si queremos conservar el esmalte de nuestros dientes.

La cavidad oral presenta un ecosistema altamente diverso, con hasta 600 especies microbianas diferentes colonizando los diferentes hábitats. La placa dental es una compleja y organizada comunidad de microorganismos que pueden cooperar entre sí y que conducen a la creación de condiciones propicias para la supervivencia de las especies bacterianas más exigentes. Estas bacterias que se encuentran en la placa (biofilm oral) son responsables de la etiología de las dos principales enfermedades orales: Caries y periodontitis.

### **a. Buenos hábitos en Salud Bucodental.**

1) Utilizar reveladores de placa.

2) Limpiar los dientes a diario: utilizar una correcta técnica de cepillado. Es necesario usar un cepillo adecuado para garantizar su eficacia y asegurar la limpieza de los espacios entre dientes usando la seda/cinta dental o los cepillos

interproximales. El dentífrico complementa la acción del cepillado.

3) Realizar la limpieza lingual.

4) Utilizar irrigadores bucales.

5) Realizar enjuagues bucales (de uso diario o específicos según las necesidades).

6) Controlar el consumo de alimentos azucarados: lo ideal es evitar comerlos pero, si se consumen, es importante lavarse después los dientes.

7) Acudir regularmente al dentista: es aconsejable visitar al dentista para que realice una revisión de la boca por lo menos 1-2 veces al año. (27)

## **H. LA HIGIENE DE LOS ALIMENTOS.**

Los alimentos están expuestos a la acción contaminante de innumerables bacterias, algunas de ellas inofensivas, otras capaces de ocasionar hasta la muerte. Su correcta manipulación es fundamental para evitar el contagio de enfermedades. Sin embargo, a diario se cometen errores. Detectarlos y corregirlos es sólo cuestión de hábito.

Desde el momento de su producción hasta el de su consumo, los alimentos están expuestos a la contaminación ya sea por agentes naturales o debido a la intervención humana.

Los agentes naturales son bacterias, hongos, levaduras o sus toxinas, y pueden desarrollarse tanto en alimentos frescos como procesados, causando enfermedades en quienes ingieren esos productos. La contaminación química, asociada al desarrollo tecnológico, también puede generar inconvenientes.

Por suerte, con los recaudos adecuados en las distintas etapas, además de la higiene y manipulación cuidadosa de los alimentos y utensilios que se utilizan en la cocina, es posible prevenir en gran medida consecuencias indeseables para nuestra salud.

El organismo sano tiene muchas defensas. El estómago es el gran filtro donde el ácido clorhídrico mata muchas bacterias que se ingieren a través de los

alimentos. Pero las que pasan esta barrera pueden ocasionar estragos (botulismo, salmonella, hepatitis, tuberculosis, etc.).

## **1 Alimentos vulnerables.**

Los gérmenes encuentran en los distintos alimentos las sustancias nutritivas y las condiciones ambientales necesarias para crecer y multiplicarse. La inocuidad de los alimentos entraña la ausencia de contaminantes, adulterantes, toxinas y cualquier otra sustancia que pueda convertir el alimento en algo nocivo, ya sea con consecuencias agudas o crónicas sobre el organismo.

Entre los alimentos susceptibles de contaminación figuran la leche no pasteurizada, las bebidas no embotelladas y todos los alimentos crudos. Las comidas que contengan huevos crudos o poco cocinados, como la mayonesa casera, también pueden ser peligrosas, así como algunas salsas, postres y cremas de pastelería.

La causa más frecuente de enfermedades argentinas son el agua, las comidas para llevar y las de venta en puestos callejeros. La mayoría tiene que ver con agua no potable, falta de lavado adecuado de los alimentos crudos, falla en las cadenas de frío o envasado de los elaborados y/o congelados.

En el interior del país, especialmente, existen dos problemas grandes: la falta de provisión de agua potable y la realización de conservas caseras. Las maniobras que deben vigilarse y sobre las que hay que educar más son: la preparación de mamaderas (higiene, agua hervida y consumo inmediato o almacenamiento en heladera), agua potable para consumo y para el lavado de alimentos, congelado o frezado y descongelado y conservación de las cadenas de frío.

El riego y la fertilización de las plantas con desechos humanos y animales pueden contribuir a la aparición de agentes etiológicos de diversas enfermedades. Es importante proteger los alimentos a toda hora: desde el momento en que se los compra hasta que la familia los consume. Las medidas más eficaces en la prevención son las higiénicas.

Como las bacterias se multiplican en una proporción geométrica, de un germen surgen millones en una hora. Además, en verano se está más expuesto a la contaminación pues el calor y de la luz actúan como detonantes de un crecimiento mayor de gérmenes. Los sustratos propios de cada alimento también cuentan: una gran cantidad de proteína (carne vacuna, pollo, pescado, cremas, huevo, etc.) es más proclive a tener huéspedes contaminantes.

## **2. Medidas de seguridad.**

Los profesionales coinciden en los siguientes consejos para evitar las enfermedades transmisibles por los alimentos (ETA):

Al ir de compras

- En primer lugar, una medida simple pero muy importante es dejar para lo último la compra de los alimentos que están refrigerados (carnes, leche, quesos, etc.).
- Comprar sólo la cantidad que se pueda almacenar con seguridad.
- Observar todas las fechas de vencimiento en los artículos perecederos que están precocidos o listos para el consumo.
- No comprar alimentos en malas condiciones. Los alimentos refrigerados deben estar fríos al tocarlos; los congelados deben estar totalmente duros. Los enlatados no deben tener abolladuras, rajaduras o tapas hinchadas.
- Los tiempos de traslado deben ser acotados para no romper la cadena de frío.

## **3. Una vez en casa.**

- Muchas veces se colocan las bolsas con la mercadería sobre la mesa de la cocina. ¡Primer error *inocente*! La bolsa de las compras por lo general fue apoyada sobre el suelo del auto, sobre la calle. Así ingresa una infinidad de gérmenes a la cocina. Es conveniente limpiar la mesa con un trapo con agua y lavandina, y secar con un papel.

## **4. El almacenamiento.**

- Las carnes: Si no se van a utilizar dentro de las 48 horas, se llevan al freezer (o al congelador), pero antes hay que eliminar la grasa. Si son bifés o milanesas, separarlos con papel film.
- Los lácteos y productos envasados (botellas, jugos, etc.): El envase que los contiene debe lavarse con agua, secándolo antes de que ingrese a la heladera.
- Los fiambres: En verano hay que tener especial cuidado con estos alimentos y preferir siempre los que se cortan delante de uno, antes que los ya envasados. Si no existe esta opción, preferir el envase que está más abajo de la pila, por su cercanía al frío.
- Frutas y verduras: En estos alimentos no hay un componente proteico importante, por lo que los riesgos son menores. Sí poseen mucha agua, y su deterioro es el natural del alimento, se lo percibe fácilmente a través del aspecto, cuando se marchita o pudre. Lo ideal es lavarla, secarla y guardarla en la heladera dentro de bolsas de nylon perforadas (para que el alimento escurra líquido y esté aireado) o en recipientes herméticos de plástico.
- Antes de utilizarlas, volver a lavar la verdura y la fruta. Para una mayor seguridad se le pone unas gotitas de lavandina al agua o se la acidula con jugo de limón o vinagre (el PH ácido mata a las bacterias).
- Productos secos (arroz, fideos, harina, etc.): Son los menos susceptibles de descomposición porque no tienen agua. Pero hay que cuidarlos de los calores extremos para que no aparezcan parásitos, como los gorgojos. Una vez cocidos, ganan agua, entonces sí entran a correr los mismos riesgos que los alimentos frescos.
- Las conservas enlatadas: Verificar la fecha de elaboración y vencimiento. Una vez abierta la lata, hay que pasar el contenido a un recipiente plástico limpio. Las legumbres deben enjuagarse para quitarles el agua espumosa que tiene conservantes y aditivos.
- Almacenar separadamente los alimentos crudos y los cocidos con el fin de evitar la contaminación cruzada entre ellos.

## **5. Recomendaciones para preparar los alimentos.**

- Lavar las manos antes de preparar los alimentos.
- Lavar muy bien los recipientes, tablas de picar, mesas y utensilios que se usen al preparar alimentos crudos, antes de volver a emplearlos en alimentos listos para comer.
- Utilizar agua potable para el lavado de los alimentos.
- Lavar la piletta de la cocina y todo aquello que haya estado en contacto con carne cruda.
- No utilizar los mismos utensilios (tablas, cuchillos, tenedores, etc.) para los alimentos crudos y los cocinados.
- Descongelar los alimentos congelados dentro de la heladera o en el horno de microondas y no sobre la mesada de la cocina. Si se va a marinar carnes, colocar en la heladera después de condimentar.
- Lavar frecuentemente los repasadores y trapos de la cocina con agua caliente. Si se puede, usar toallas de papel para limpiar los jugos de las carnes y aves. No usar esponjas.(28)

## **6. Manipulación y conservación de los alimentos.**

### **a. Importancia de manipular correctamente los alimentos.**

La seguridad de los alimentos es una preocupación constante de todas las organizaciones sanitarias. Los cuadros de enfermedades asociadas a una incorrecta selección, conservación, manipulación y preparación de los alimentos son frecuentes y, en muchas ocasiones, graves.

Destacan por su frecuencia las intoxicaciones e infecciones transmitidas por alimentos. La salmonella es la bacteria que con mayor frecuencia las provoca.

En España, se producen alrededor de 1.000 brotes de infecciones por salmonella, que afectan de 12.000 a 14.000 pacientes y que exigen unos 1.000 ingresos hospitalarios por año. A estas cifras es necesario sumar los miles de casos de intoxicación familiares.

Otras bacterias que producen infecciones transmitidas por los alimentos con cierta frecuencia son la *Escherichiacoli* y el *Campylobacter*. Además, por los alimentos mal preparados o conservados se transmiten otras enfermedades como el botulismo, la listeriosis, etc.

La seguridad de los alimentos depende de las correctas prácticas en toda la cadena alimentaria, desde la producción hasta cuando es servido en una mesa. Sin embargo, el eslabón más débil de esta cadena en lo que a la transmisión de infecciones se refiere, es la manipulación, preparación y conservación de los alimentos.

#### **b. Buenas prácticas de compra, preparación y conservación de los alimentos.**

##### **La compra:**

En la elección de dónde comprar los alimentos, se debe tener presente que los establecimientos de venta de alimentos deben estar autorizados y bajo el control e inspección periódica de los Servicios de Salud Pública de la Comunidad Autónoma correspondiente. Por ello, la primera garantía de la que debe asegurarse es el de la legalidad del centro donde se adquieren los alimentos.

La compra directa de alimentos al productor no registrado y autorizado es una práctica de riesgo ya que carece de las garantías sanitarias de que cumple los reglamentos sanitarios.

Así mismo, es obligatorio en los países de la Unión Europea el correcto etiquetado de todos los alimentos, donde debe aportarse a los consumidores los datos fundamentales de las características del producto: de origen, composición y fechas de consumo o de producción.

**La conservación:**

Los alimentos deben de conservarse de acuerdo a las exigencias que establece su etiquetado, y consumirse antes de que se supere la fecha de caducidad o de consumo preferente.

Es necesario comprobar que el frigorífico funciona adecuadamente y mantenerlo limpio y sin hielo, con espacio entre los alimentos, ubicando los alimentos crudos y cocinados en bandejas separadas y en recipientes cerrados o envueltos. No debe de congelar alimentos descongelados previamente.

Es especialmente importante la conservación de los huevos y de los alimentos elaborados con ellos en la nevera. Los alimentos elaborados con huevo crudo deben de consumirse inmediatamente tras su preparación y los restos no consumidos preferentemente destruirse o conservarse en la nevera y consumirse muy pronto.

No debe de conservar en la despensa o en los armarios los alimentos con productos de limpieza. No utilice nunca envases de alimentos para guardar productos químicos o de limpieza. La mayoría de las intoxicaciones químicas por estos productos se deben a la equivocación e ingestión errónea pensando que son alimentos o bebidas, por estar guardados en envases alimenticios.

Deben de mantenerse las superficies, armarios, espacios y utensilios utilizados para la conservación, preparación o manipulación de alimentos limpios y desinfectados, aireados, con medidas de protección frente a insectos, roedores y animales domésticos.

Utilice cubos de basura cerrados, de material impermeable, de fácil limpieza y los utilizados para la conservación, preferiblemente, que se puedan manipular con el pie para evitar tocarlos con las manos mientras manipula los alimentos.

**El manipulador:**



Debe de cuidar las prácticas higiénicas, lavándose las manos con frecuencia. Si tienen alguna herida en las manos debe de estar cubierta por un apósito impermeable.

Utilice ropa distinta mientras prepara de los alimentos. Los delantales y paños de cocina deben de lavarse asiduamente. Los rollos de papel de cocina son una excelente alternativa desde el punto de vista sanitario a los paños de cocina. Utilícelos para limpiar superficies y secarse las manos.

No se debe de comer ni fumar mientras se preparan los alimentos. En caso de padecer una salmonelosis o ser portador debe evitar manipular los alimentos.

Los manipuladores de alimentos de centros de restauración, de venta o de fabricación de alimentos están obligados a cumplir los requisitos de formación y de control de buenas prácticas exigidas por las empresas.

### **c. Recomendaciones para la adecuada conservación de los alimentos de la Organización Mundial de la Salud.**

1. Lávese las manos antes de iniciar la preparación de los alimentos y con frecuencia mientras los está manipulando;
2. Lávese las manos después de ir al baño;
3. Lave y desinfecte las superficies y los utensilios que ha utilizado tras la preparación de los alimentos;
4. Proteja los alimentos y la zona de preparación de las comidas de insectos, roedores y animales (perros, gatos...);
5. Mantenga y conserve separados los alimentos crudos y los cocinados, tanto en la cocina, en la despensa y armarios, como en la nevera;
6. Utilice utensilios distintos para los alimentos crudos y cocinados o los lave antes de volver a usarlos;
7. Prepare los alimentos asegurándose de su cocción completa (superando los 70 grados en su zona central), en especial huevos, pollo, carnes y pescados., superando los 70 grados en su zona central;
8. Recaliente completamente los alimentos superando de nuevo los 70 grados;

9. No deje los alimentos a temperatura ambiente por más de 2 horas. Méталos en la nevera inmediatamente tras su preparación si no se van a consumir inmediatamente;
- 10.No guarde durante mucho tiempo los alimentos. Respete las garantías de conservación de los alimentos congelados que marca su congelador;
- 11.No descongele los alimentos a temperatura ambiente. Hágalo en la nevera;
- 12.Compre los alimentos en establecimientos autorizados, con etiquetado y comprobando las fechas de caducidad;
- 13.Lea atentamente y mantenga los requisitos de conservación y fechas de caducidad de los alimentos. (29)

## **V. METODOLOGÍA**

### **A. Localización y Temporalización.**

La presente intervención se realizó en los estudiantes de la Escuela Fiscal “Baltazar García” Recinto el Mirador. Cantón Palestina. Provincia del Guayas, a partir del mes de mayo a octubre 2012.

### **B. Variables.**

#### **1. Identificación.**

- Características socio demográficas.
- Conocimientos sobre alimentación saludable.
- Prácticas de alimentación saludable.

#### **2. Definición de variables.**

- Características socio demográficas:** Se refiere a aquellas categorías que permite caracterizar al grupo de estudio como el sexo, edad, grado de los estudiantes de la Escuela Fiscal “Baltazar García”.
- Conocimientos:** Se refiere a los conocimientos científicos de los estudiantes sobre alimentación saludable.
- Prácticas:** Esta variable permite identificar las principales prácticas en alimentación saludable en los estudiantes de la Escuela Fiscal “Baltazar García”

### 3. Operacionalización de variables.

<b>VARIABLE</b>	<b>ESCALA/ CATEGORÍA</b>	<b>INDICADOR</b>
<b>1. Características socio demográficas</b>	<b>Edad</b> 8-9 10 – 11 12-13 14-15	Porcentaje de alumnos según edad.
	<b>SEXO</b> Hombre Mujer	Porcentaje de alumnos según sexo
	<b>Grado</b> Quinto Sexto Séptimo.	Porcentaje de alumnos según grado.
<b>2. Conocimientos</b>	<b>Importancia de la nutrición en la etapa escolar</b> Correcto Incorrecto	Porcentaje de alumnos según conocimientos sobre la importancia de la nutrición en la etapa escolar.
	<b>Grupos de Alimentos</b> Correcto Incorrecto	Porcentaje de alumnos según conocimientos sobre grupo de alimentos.
	<b>Consumo de comidas al día</b> Correcto Incorrecto	Porcentaje de alumnos según conocimientos sobre consumo de comidas al día.
	<b>Higiene de las manos</b> Correcto Incorrecto	Porcentaje de alumnos según conocimientos sobre higiene de las manos.
	<b>Higiene de los dientes</b> Correcto Incorrecto	Porcentaje de alumnos según conocimientos sobre higiene de los dientes.

	<b>Importancia higiene de las manos.</b> Correcto Incorrecto	Porcentaje de alumnos según conocimientos sobre la importancia de la higiene de las manos.
	<b>Conservación de los alimentos.</b> Correcto Incorrecto	Porcentaje de alumnos según conocimientos sobre conservación de los alimentos.
	<b>Agua segura</b> Correcto Incorrecto	Porcentaje de alumnos según conocimientos sobre agua segura.
<b>3. Prácticas</b>	<b>Lava los alimentos antes de comer</b> Sí No	Porcentaje de alumnos según lavado de alimentos antes de comer.
	<b>Lavado de manos antes de comer</b> Sí No	Porcentaje de alumnos según lavado de manos antes de comer.
	<b>Cepillado de dientes después de comer</b> Sí No	Porcentaje de alumnos según cepillado de dientes después de comer.
	<b>Desayuno en las mañanas</b> Sí No	Porcentaje de alumnos según desayuno en las mañanas.
	<b>Colación que hace al día</b> Desayuno. Refrigerio mañana. Almuerzo. Refrigerio tarde. Merienda.	Porcentaje de alumnos según colación al día.

	<b>Alimentos que consumen con Frecuencia</b> Frutas Verduras/vegetales Lácteos Carnes Pan y cereales Grasas Azúcares	Porcentaje de alumnos según alimentos que consumen con frecuencia.
	<b>Compran en la tienda algún alimento</b> Sí No	Porcentaje de alumnos que compran en la tienda alimentos
	<b>Compran en la tienda Golosinas</b> Si No	Porcentaje de alumnos que compran golosinas.
	<b>Llevan algún alimento de la casa para comer en la mañana.</b> Sí No	Porcentaje de alumnos, que llevan algún alimento de la casa para comer a media mañana.
	<b>Traslado a la escuela</b> Caminando En bicicleta En transporte público Moto Otros	Porcentaje de alumnos, según traslado a la escuela.
	<b>Participan en actividades de deporte en la escuela</b> Sí No	Porcentaje de alumnos según participación en actividades de deportes en la escuela
	<b>Participan en actividades de deportes fuera de la escuela.</b> Si No	Porcentaje de alumnos según participación en actividades de deportes fuera de la escuela.

### **C. TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.**

El tipo de estudio fue descriptivo transversal de diseño observacional.

### **D. GRUPO DE ESTUDIO.**

Para el presente trabajo la población estuvo constituida por los estudiantes de la Escuela Fiscal “Baltazar García” con un grupo de 30 estudiantes de quinto, sexto y séptimo de Educación Básica de la Escuela Fiscal “Baltazar García”.

### **E. DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS.**

1. Para identificar las características socio demográficas, los conocimientos y prácticas sobre alimentación saludable en los estudiantes de la Escuela Fiscal “Baltazar García” se aplicó una encuesta y entrevista a profundidad a los padres de familia (Anexos N. 1 y 3) la que se validó para identificar si tiene la calidad técnica necesaria para su aplicación. Para lo cual se realizó una valoración por expertos, con el fin de determinar si la encuesta, es o no capaz de expresar las variables que se investigó, así como establecer si incluye todos los aspectos del contenido científico.
2. El contenido de la encuesta se valoró de forma integral, aplicando para esto, una guía de validación por expertos, tomando en cuenta las cuatro propiedades básicas de Moriyama, las cuales son utilizadas para la valoración de los test, por lo que se adjunta la guía de evaluación de expertos y la clave de calificación. (Anexo N. 2)

La encuesta fue validada por 3 expertos, los mismos que no conocían de la participación entre ellos, para evitar la igualdad de criterios en la validación, los expertos fueron seleccionados de acuerdo a las siguientes características: Que tenga conocimientos científicos y técnicos sobre alimentación saludable, de acuerdo al desempeño profesional en diferentes ámbitos relacionadas con la

promoción y educación para la salud, nutrición, educación básica, y otras profesiones que permitan complementar de manera integral la información de la encuesta.

Las propiedades básicas expuestas por Moriyama para la construcción de la encuesta, que hará posible que los expertos realicen una valoración global de la primera versión de la encuesta, son las que se describen a continuación:

- **Claridad en la estructura:** Si la pregunta se expresa claramente y tiene coherencia.
- **Justificación de la información:** Si se justifica la inclusión de la pregunta para medir el campo o la variable en estudio.
- **Razonable y comprensible:** Si se entiende la pregunta en relación a lo que se pretende medir.
- **Importancia de la información:** Si a partir de las respuestas se puede obtener información que ayude a cumplir con los objetivos de la investigación.

La codificación que se utilizará, será la siguiente:

Bueno = (3)    Regular = (2)                      Deficiente = (1)

Para analizar los resultados de la evaluación por expertos se realizó en base a las frecuencias absolutas y relativas. Se tomó en cuenta a las preguntas como correctas y se incluyó en la encuesta, cuando al menos el 75% de los expertos (considerando este valor como mínimo) los evaluó como categoría BIEN. De tal forma que si la pregunta obtiene una frecuencia relativa menor al 75%, se valoró según el criterio de Moriyama, para su corrección o exclusión del instrumento.



3. Para cumplir con el tercer objetivo del programa educativo se aplicó una metodología activa participativa utilizando materiales pedagógicos en promoción y educación para la salud.( Anexo Nro.5).
4. Para cumplir con el objetivo de evaluación del Programa Educativo se aplicó las siguientes técnicas.

**Evaluación de proceso.-** La que se llevó a cabo desde el inicio del Programa Educativo hasta el final del mismo.

**Evaluación de resultados.-** Se efectuó al final del programa para medir los resultados, mediante una encuesta que se aplicó al inicio del Programa Educativo y al finalizar el mismo.

## **VI. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS**

### **A. CARACTERIZACIÓN DEL ÁREA.**

La Escuela Fiscal “Baltazar García” estaba ubicada en el Recinto el Mirador, Cantón Palestina en la Provincia del Guayas. Está representada por el Director Lic. Johnny Prado, el mismo que brindó apoyo para realizar el trabajo, mediante la coordinación de los docentes de la institución quienes ayudaron a organizar el horario adecuado para las capacitaciones.

## B. CARACTERÍSTICAS SOCIO DEMOGRÁFICAS.

### 1. Edad.

**TABLA N°1**

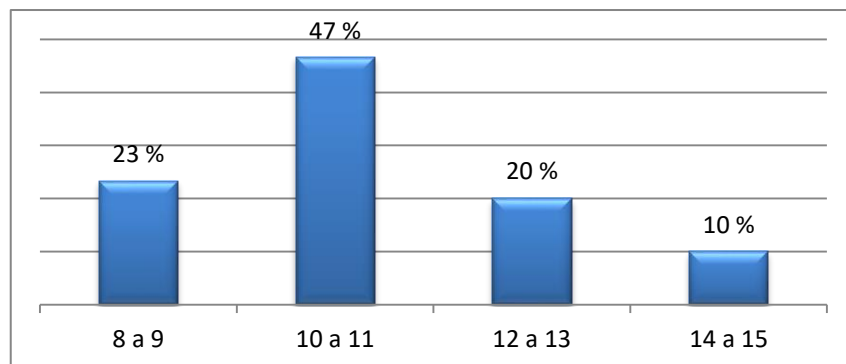
#### **EDAD DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA “BALTAZAR GARCÍA” 2012.**

EDAD	Nro.	%
8 a 9	7	23,3
10 a 11	14	46,7
12 a 13	6	20,0
14 a 15	3	10,0
TOTAL	30	100,0

**FUENTE:** ENCUESTA DE CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE 2012.

**GRÁFICO N°1**

#### **EDAD DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA “BALTAZAR GARCÍA” 2012.**



**FUENTE:** TABLA N°1

La edad de los niños y niñas de la Escuela Fiscal “Baltazar García” estaba constituido entre los 8 y 15 años, siendo el grupo mayoritario los de 10 y 11 años de edad, que correspondió al 47%, seguido por un 23,3% de los estudiantes que comprendían las edades de 8 a 9. Cabe resaltar que los niños y niñas en estas edades han adquirido conocimientos básicos en educación por lo que resulta factible medir los conocimientos y prácticas en cuanto al tema de estudio. El rango de edad para la investigación comienza en los 8 y 9 años, dicho grupo fue tomado en cuenta, ya que los niños y niñas han aprendido a leer y escribir lo que posibilita recolectar la información en este grupo de edad.

## 2. Sexo.

**TABLA N° 2**

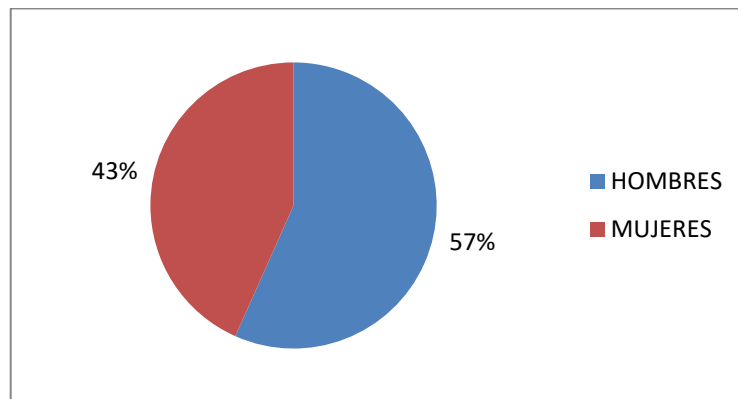
**SEXO DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA “BALTAZAR GARCÍA” 2012.**

SEXO	Nro.	%
HOMBRES	17	56,7
MUJERES	13	43,3
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** ENCUESTA DE CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE 2012.

**GRÁFICO N° 2**

**SEXO DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA “BALTAZAR GARCÍA” 2012.**



**FUENTE:** TABLA N°2

En la Escuela Fiscal “Baltazar García” estaba constituida por 17 estudiantes del sexo masculino que corresponde al 56,7% frente al 43,3% que son 13 estudiantes del sexo femenino considerándose un porcentaje menor de estudiantes en esta edad. Se apreció una leve superioridad del porcentaje del sexo masculino en relación al femenino en este grupo de estudio.

### 3. Distribución por años de educación básica.

**TABLA N°3**

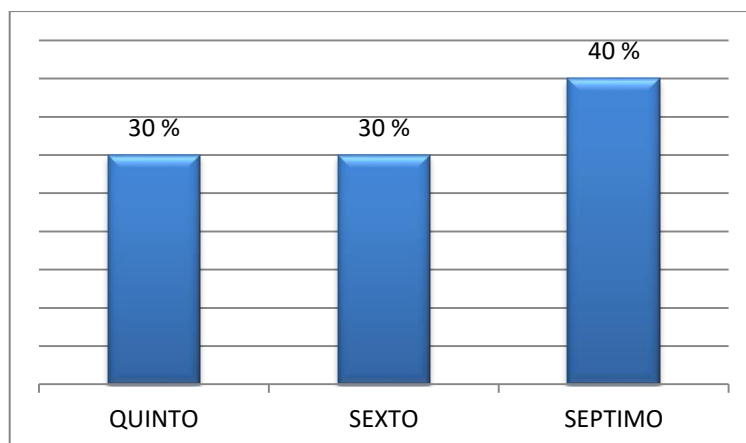
**DISTRIBUCIÓN DE NIÑOS Y NIÑAS POR AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA “BALTAZAR GARCÍA” 2012.**

GRADO	Nro.	%
QUINTO	9	30
SEXTO	9	30
SÉPTIMO	12	40
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** ENCUESTA DE CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE 2012.

**GRÁFICO N°3**

**DISTRIBUCIÓN DE NIÑOS Y NIÑAS POR AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA “BALTAZAR GARCÍA” 2012.**



**FUENTE:** TABLA N°3

Se puede distinguir en la distribución de datos que el porcentaje más alto de niños y niñas por año de educación básica es el de 7mo con el 40%, seguido de 6to año con el 30% y 5to año con el 30%. Se puede observar que el séptimo año de educación básica es el grupo mayoritario con 12 estudiantes al que se dirigió esta investigación, considerando que en el quinto y sexto de educación básica suman un grupo mayoritario de 18 estudiantes, en quinto y sexto hay 9 estudiantes respectivamente, entre las edades 8 a 10 años, grupo que se consideró por los conocimientos básicos adquiridos para realizar dicho estudio.

### C. CONOCIMIENTOS.

#### 1. Conocimiento sobre la importancia de la nutrición.

**TABLA N°4**

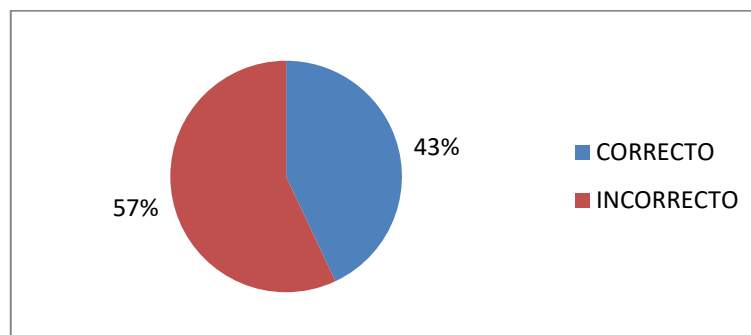
**CONOCIMIENTO SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA BALTAZAR GARCÍA. 2012.**

CONOCIMIENTO	Nro.	%
CORRECTO	13	43
INCORRECTO	17	57
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** ENCUESTA DE CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE 2012.

**GRÁFICO N°4**

**CONOCIMIENTO SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA “BALTAZAR GARCÍA”2012.**



**FUENTE:** TABLA N°4

Una alimentación adecuada va a influir en un estado nutricional óptimo necesario para el correcto desarrollo y funcionamiento de su estado físico y mental para los estudiantes en etapa escolar, los datos obtenidos de la encuesta sobre los conocimientos de la importancia de la nutrición nos revelan que el 57% de los estudiantes encuestados contestaron de forma incorrecta, mientras que el 43% en forma correcta. De esta manera se evidenció que la mayor parte de niños y niñas tienen conocimientos incorrectos acerca de la nutrición, por tal razón se puede tener una nutrición no adecuada en este grupo de estudio.

## 2. Conocimiento sobre los grupos de alimentos.

**TABLA N°5**

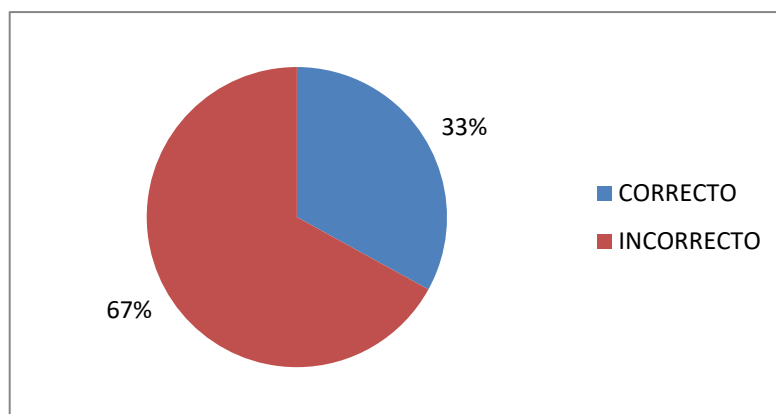
### **CONOCIMIENTO SOBRE LOS GRUPOS DE ALIMENTOS EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA BALTAZAR GARCÍA 2012.**

CONOCIMIENTO	Nro.	%
CORRECTO	10	33
INCORRECTO	20	67
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

**FUENTE:**ENCUESTA DE CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE 2012.

**GRÁFICO N°5**

### **CONOCIMIENTO SOBRE LOS GRUPOS DE ALIMENTOS EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA BALTAZAR GARCÍA 2012.**



**FUENTE:** TABLA N°5

Según la pirámide alimenticia, se requiere una variedad de alimentos para obtener todo lo que el cuerpo necesita, los datos revelados por la encuesta muestran que el 67% de los estudiantes encuestados tienen conocimientos incorrectos, mientras que el 33% de los encuestados contestaron de forma correcta, es decir que la mayoría de los estudiantes no conocen los grupos de alimentos que constituyen la pirámide alimenticia, siendo un factor determinante al momento de seleccionarlos para poder cumplir con las necesidades alimenticias de forma adecuada para el organismo.

### 3. Conocimientos sobre consumo de comidas al día.

**TABLA N°6**

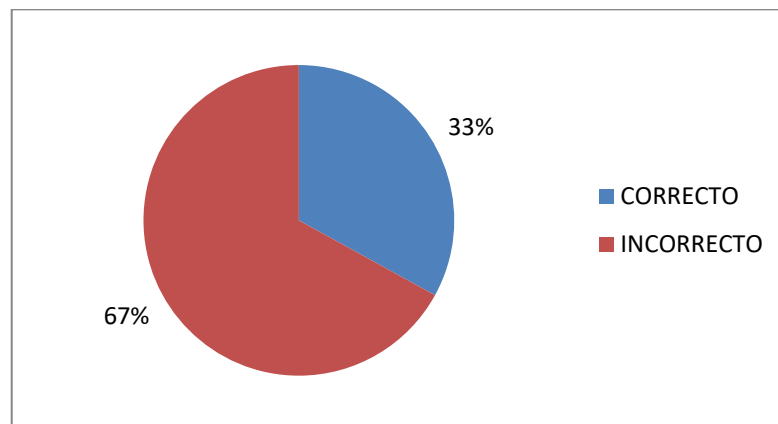
**CONOCIMIENTOS SOBRE CONSUMO DE COMIDAS AL DÍA EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA BALTAZAR GARCÍA2012.**

CONOCIMIENTO	Nro.	%
CORRECTO	10	33
INCORRECTO	20	67
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** ENCUESTA DE CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE 2012.

**GRÁFICO N°6**

**CONOCIMIENTOS SOBRE CONSUMO DE COMIDAS AL DÍA EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA BALTAZAR GARCÍA2012.**



**FUENTE:** TABLA N°6

Se observó que el 67% de los niños y niñas contestaron de forma incorrecta, mientras que el 33% contestaron de forma correcta. El Ministerio de Salud, recomienda que las personas deben incluir en su alimentación cinco comidas, hábito que se debería adquirir de acuerdo a la edad y requerimientos nutricionales lo que contribuye a la consecución de una alimentación equilibrada y saludable, en relación a los niños que contestaron de forma incorrecta puede estar en estrecha relación al nivel socio económico de las familias de los escolares, ya que no todos tienen el acceso a los productos requeridos para una adecuada alimentación.



#### 4. Conocimiento sobre el momento para la higiene de las manos.

**TABLA N°7**

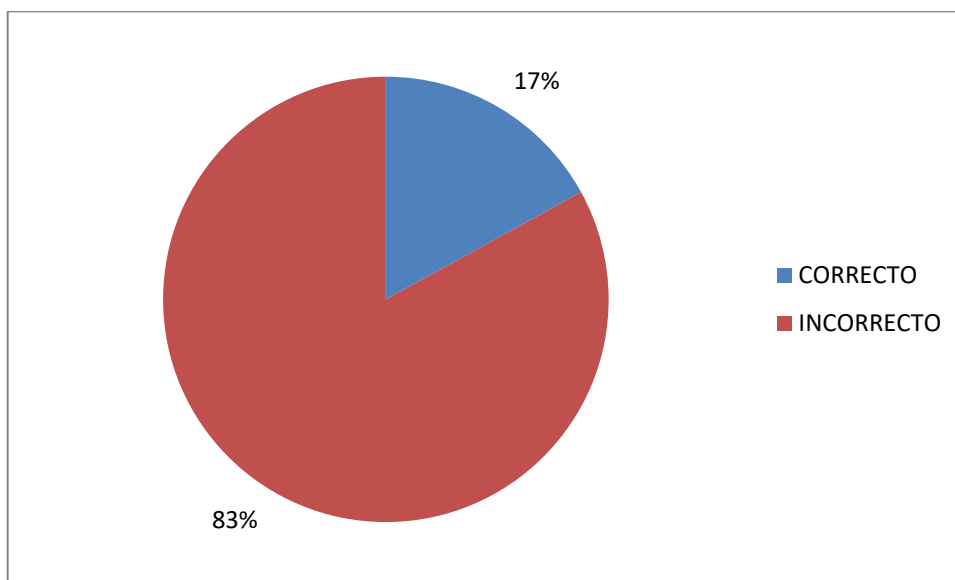
**CONOCIMIENTO SOBRE EL MOMENTO PARA LA HIGIENE DE LAS MANOS, EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA BALTAZAR GARCÍA 2012.**

CONOCIMIENTO	Nro.	%
CORRECTO	5	17
INCORRECTO	25	83
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** ENCUESTA DE CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE 2012.

**GRÁFICO N°7**

**CONOCIMIENTO SOBRE EL MOMENTO PARA LA HIGIENE DE LAS MANOS, EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA BALTAZAR GARCÍA 2012.**



**FUENTE:** TABLA N°7

Se visualizó que el 83% de niños y niñas respondieron de forma incorrecta al momento de lavarse las manos, mientras que el 17% han elegido la opción correcta. De esta forma se determinó que hay deficiencia en el conocimiento sobre el hábito adecuado para lavarse las manos. La higiene de manos es el procedimiento más importante y eficaz para la prevención y control de enfermedades.

## 5. Conocimientos sobre higiene de los dientes.

**TABLA N°8**

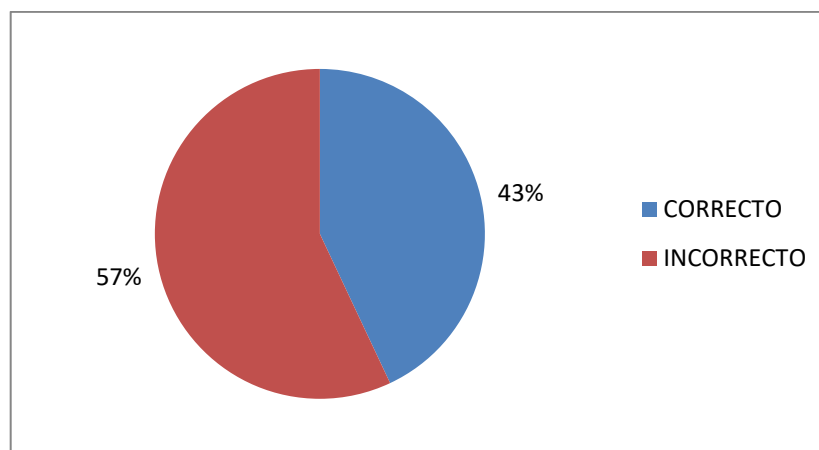
### **CONOCIMIENTOS SOBRE HIGIENE DE LOS DIENTES EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA BALTAZAR GARCÍA. 2012.**

CONOCIMIENTO	Nro.	%
CORRECTO	13	43
INCORRECTO	17	57
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** ENCUESTA DE CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE 2012.

**GRÁFICO N°8**

### **CONOCIMIENTOS SOBRE HIGIENE DE LOS DIENTES EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA BALTAZAR GARCÍA 2012.**



**FUENTE:** TABLA N°8

Se observó en la encuesta aplicada a los niños y niñas que el 57% contestaron de forma incorrecta acerca del cepillado de los dientes, y el 43% de los estudiantes contestaron de forma correcta. Reflejando que más de la mitad de los niños y niñas no conocen cuantas veces al día deben cepillarse los dientes, siendo este un hábito de higiene oral importante para su desarrollo en cada etapa de la vida.

**6. Conocimientos sobre la importancia de la higiene de las manos.**

**TABLA N°9**

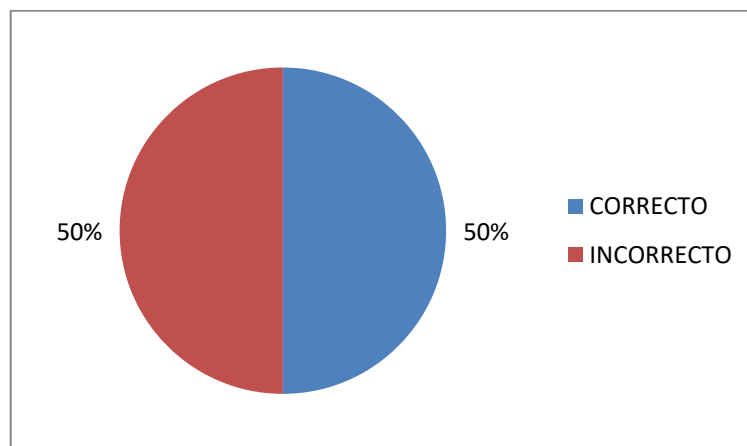
**CONOCIMIENTOS SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA HIGIENE DE LAS MANOS EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA BALTAZAR GARCÍA 2012.**

CONOCIMIENTO	Nro.	%
CORRECTO	15	50
INCORRECTO	15	50
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** ENCUESTA DE CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE 2012.

**GRÁFICO N°9**

**CONOCIMIENTOS SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA HIGIENE DE LAS MANOS EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA BALTAZAR GARCÍA 2012.**



**FUENTE:** TABLA N°9

La población encuestada, determinó que el 50% poseen conocimientos incorrectos en relación a los estudiantes que contestaron de forma correcta que corresponde 50%, es decir que la mitad de los niños y niñas no conocen de la importancia del lavado de manos, mismo que es crucial en la buena higiene, ya que las manos son portadoras de grandes cantidades de bacterias y de otros microorganismos, ocasionando enfermedades.

**7. Conocimientos sobre la importancia de la conservación de los alimentos.**

**TABLA N°10**

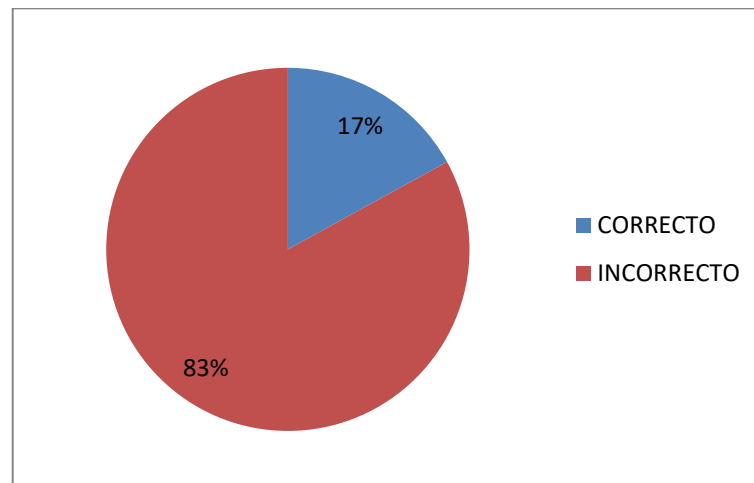
**CONOCIMIENTOS SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA BALTAZAR GARCÍA. 2012.**

CONOCIMIENTO	Nro.	%
CORRECTO	5	17
INCORRECTO	25	83
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** ENCUESTA DE CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE 2012.

**GRÁFICO N°10**

**CONOCIMIENTOS SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA BALTAZAR GARCÍA 2012.**



**FUENTE:** TABLA N°10

Se observó que el 83% de los niños y niñas señalaron de forma incorrecta la importancia de la conservación de los alimentos, mientras que el 17% lo han hecho de forma correcta. Se evidenció que no existe el conocimiento acertado en cuanto a este tema, esto constituye un factor de riesgo para que los niños y niñas se enfermen por una inadecuada conservación de los alimentos, por tal razón es importante la capacitación sobre este tema.

**8. Conocimientos sobre el consumo de agua segura.**

**TABLA N°11**

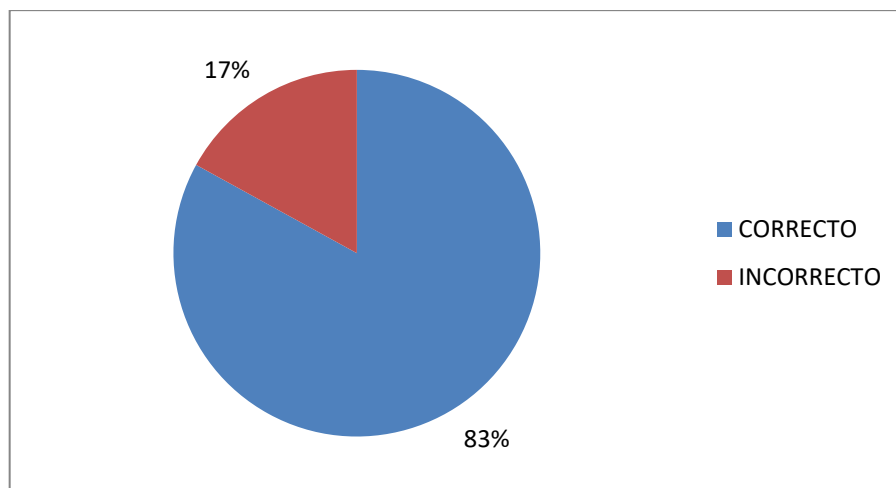
**CONOCIMIENTOS SOBRE EL CONSUMO DE AGUA SEGURA EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA BALTAZAR GARCÍA 2012.**

CONOCIMIENTO	Nro.	%
CORRECTO	25	83
INCORRECTO	5	17
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** ENCUESTA DE CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE 2012.

**GRÁFICO N°11**

**CONOCIMIENTOS SOBRE EL CONSUMO DE AGUA SEGURA EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA BALTAZAR GARCÍA 2012.**



**FUENTE:** TABLA N°11

El 83% de los niños y niñas respondieron de forma correcta sobre el conocimiento para el consumo de agua segura, el 17% lo hicieron de forma incorrecta. Se determinó así, que la mayoría de niños y niñas conocían las acciones que deben realizar antes de consumir agua, el grupo restante a pesar de que es un porcentaje minoritario estaría en riesgo de contraer enfermedades al no consumir agua segura.

## D. PRÁCTICAS.

### 1. Lavado de verduras, vegetales y frutas.

**TABLA N°12**

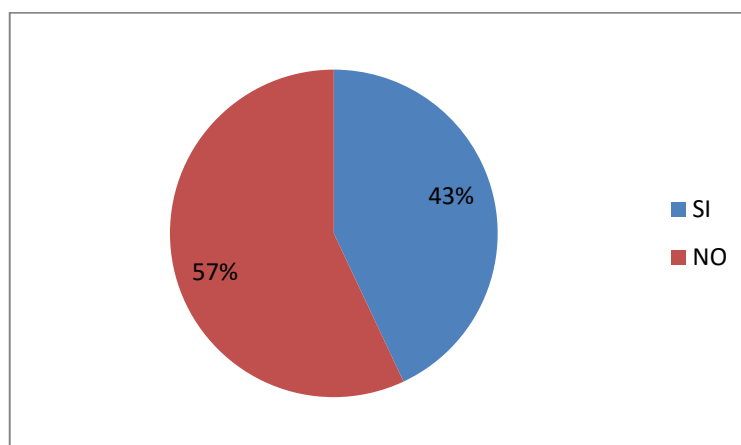
**LAVADO DE VERDURAS, VEGETALES Y FRUTAS EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA BALTAZAR GARCÍA 2012.**

LAVADO DE VERDURAS, VEGETALES Y FRUTAS	Nro.	%
SI	13	43
NO	17	57
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** ENCUESTA DE CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE 2012.

**GRÁFICO N°12**

**LAVADO DE LAS VERDURAS, VEGETALES Y FRUTAS EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA BALTAZAR GARCÍA 2012.**



**FUENTE:** TABLA N°12

El 57% de niños y niñas no realizaban la práctica del lavado de frutas, verduras y vegetales antes de comer, mientras que el 43 % si realizaron dicha práctica. De esta forma se evidenció que la mayoría de estudiantes no cumple con la mencionada actividad, frente al grupo restante de 13 estudiantes que si lo hace, siendo esto un factor protector, por tal razón se capacitó en este tema, ya que la falta de conocimiento sobre las consecuencias que produce no lavar las frutas, verduras y vegetales antes de comer, es un factor de riesgo para contraer enfermedades al no cumplir con esta práctica.

## 2. Lavado de manos antes de comer.

**TABLA N°13**

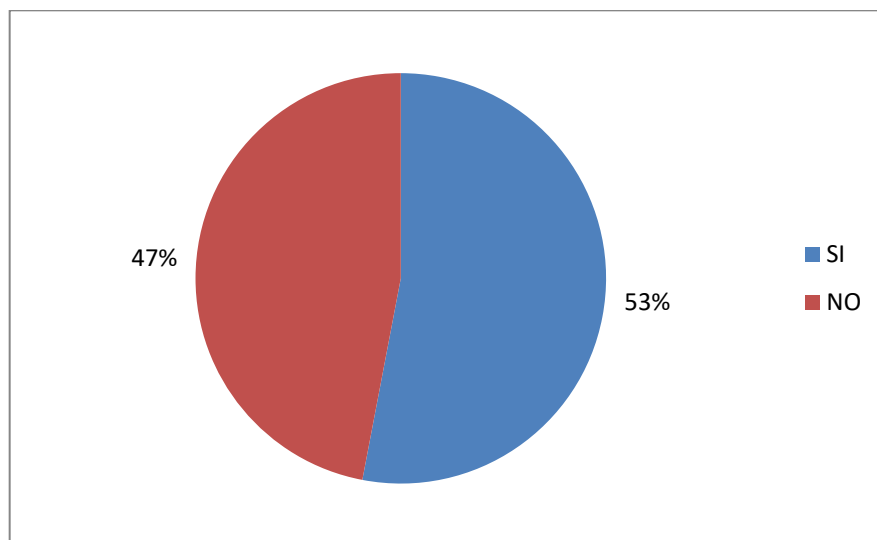
**LAVADO DE MANOS ANTES DE COMER EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA BALTAZAR GARCÍA 2012.**

LAVADO DE MANOS	Nro.	%
SI	16	53
NO	14	47
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** ENCUESTA DE CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE 2012.

**GRÁFICO N°13**

**LAVADO DE MANOS ANTES DE COMER EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA BALTAZAR GARCÍA 2012.**



**FUENTE:** TABLA N°13

El 53% de estudiantes, cumplieron con el lavado de manos antes de comer, en relación al 47% señalaron que no practican este hábito, se pudo apreciar que este último porcentaje corresponde a un grupo representativo que no cumple con este hábito. Por lo que se ve necesario reforzar los conocimientos acerca del lavado de manos para que sea un factor que motive a cumplir con esta práctica de higiene antes de comer.

### 3. Cepillado de los dientes después de comer.

**TABLA N°14**

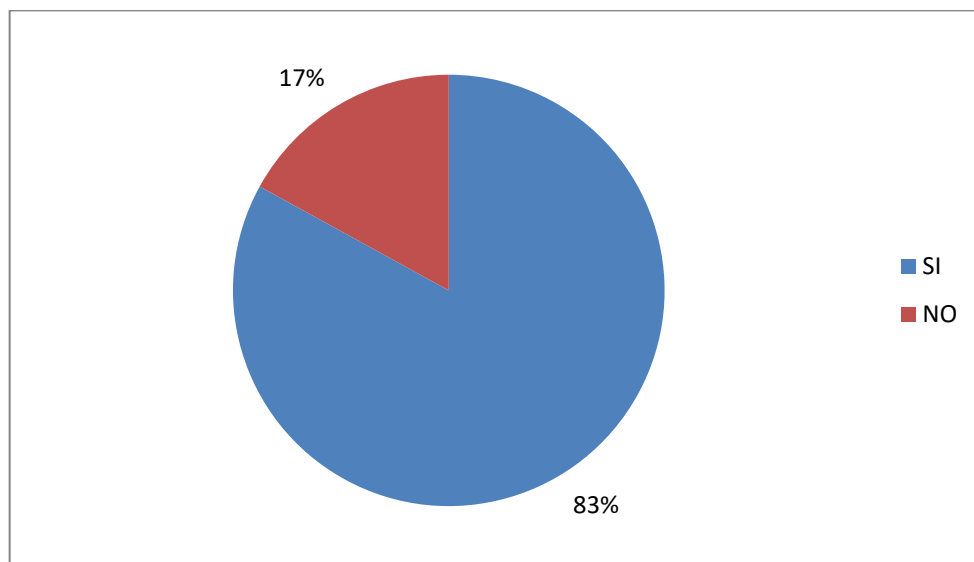
**CEPILLADO DE LOS DIENTES DESPUÉS DE COMER EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA BALTAZAR GARCÍA 2012.**

<b>CEPILLADO DE DIENTES</b>	<b>Nro.</b>	<b>%</b>
SI	25	83
NO	5	17
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** ENCUESTA DE CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE 2012.

**GRÁFICO N°14**

**CEPILLADO DE LOS DIENTES DESPUÉS DE COMER EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA BALTAZAR GARCÍA 2012.**



**FUENTE:** TABLA N°14

El 83% de niños y niñas se cepillaban los dientes después de comer en relación a un porcentaje menor del 17% que no realizaba dicha práctica, se determinó que la mayoría cumplen con este hábito, actividad esencial para mantener la salud bucal y prevenir enfermedades.



#### 4. Desayuno antes de ir a la escuela.

**TABLA N°15**

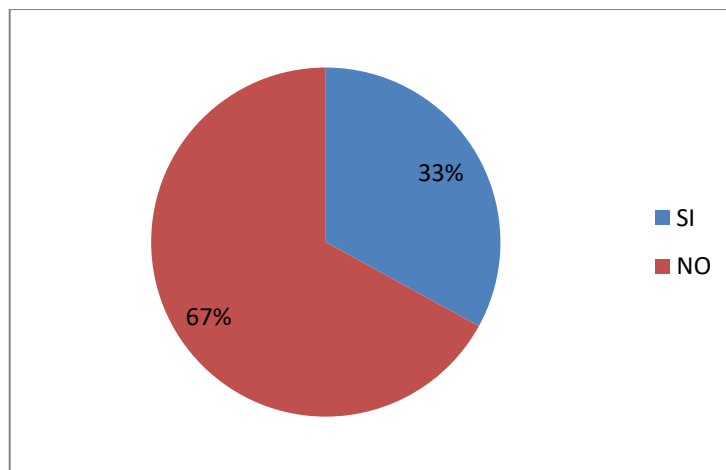
**DESAYUNO ANTES DE IR A LA ESCUELA EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA BALTAZAR GARCÍA 2012.**

<b>DESAYUNO ANTES DE IR A LA ESCUELA</b>	<b>Nro.</b>	<b>%</b>
SI	10	33
NO	20	67
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** ENCUESTA DE CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE 2012.

**GRÁFICO N°15**

**DESAYUNO ANTES DE IR A LA ESCUELA EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA BALTAZAR GARCÍA 2012.**



**FUENTE:** TABLA N°15

El 67% de los estudiantes no desayunaban antes de ir a la escuela, frente a un porcentaje menor del 33% que señalaron que si lo hacían. Se observó que la mayoría de estudiantes no poseen esta práctica importante del desayuno diario antes de cumplir con las actividades cotidianas lo que influiría de manera negativa en su desarrollo nutricional y educativo.

**5. Número de comidas que consumen al día.**

**TABLA N°16**

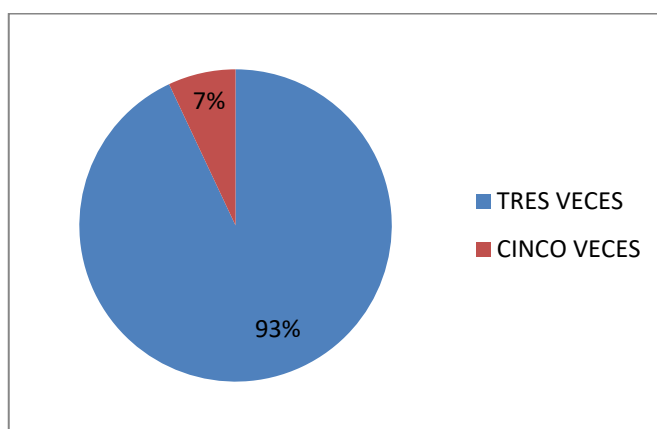
**NÚMERO DE COMIDAS QUE CONSUMEN AL DÍA LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA BALTAZAR GARCÍA 2012.**

CONSUMO DE COMIDAS	Nro.	%
TRES VECES	28	93
CINCO VECES	2	7
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** ENCUESTA DE CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE 2012.

**GRAFICO N°16**

**NÚMERO DE COMIDAS QUE CONSUMEN AL DÍA LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA BALTAZAR GARCÍA 2012.**



**FUENTE:** TABLA N°16

Se evidenció que el 93% de niños y niñas consumían alimentos 3 veces al día siendo el porcentaje mayoritario frente al 7% que consumía cinco veces. Lo ideal es el consumo de cinco comidas al día, pero se observó que en la mayoría de estudiantes no están cumpliendo con todos los requerimientos nutricionales para su desarrollo debido a la situación económica de los padres de familia, por tal razón se capacitó sobre este tema, sumando a ello la escuela y la comunidad buscaran alternativas para suplir esta necesidad e implementar estrategias que permitan mejorar la alimentación escolar.

## 6. Frecuencia del tipo de alimentos que consumen.

**TABLA N°17**

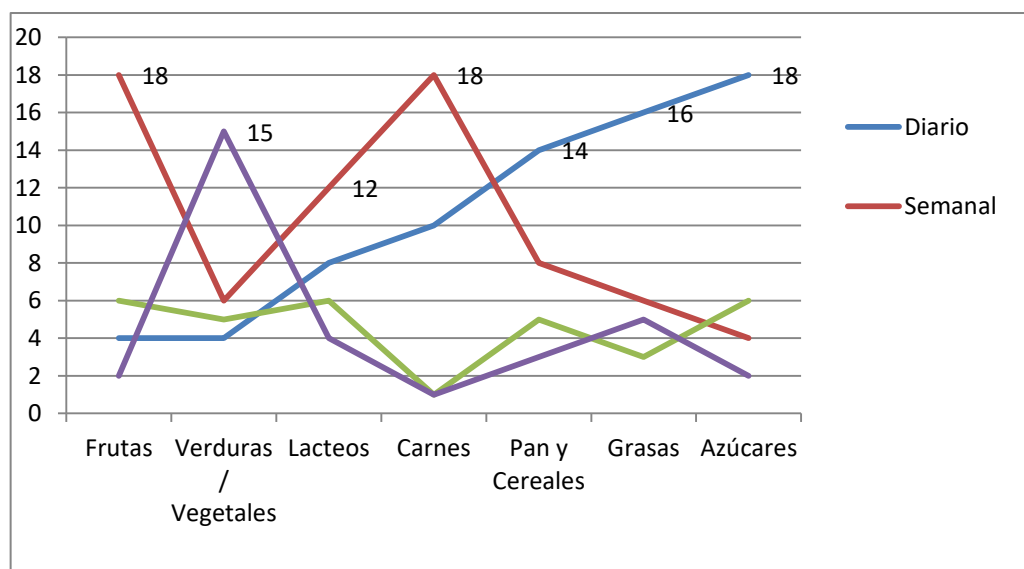
### **FRECUENCIA DEL TIPO DE ALIMENTOS QUE CONSUMEN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA BALTAZAR GARCÍA 2012.**

ALIMENTOS	FRECUENCIA DE CONSUMO							
	Diario		Semanal		Quincenal		Mensual	
	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%
Frutas	4	13,3	18	60,0	6	20,0	2	6,7
Verduras / Vegetales	4	13,3	6	20,0	5	16,7	15	50,0
Lácteos	8	26,7	12	40,0	6	20,0	4	13,3
Carnes	10	33,3	18	60,0	1	3,3	1	3,3
Pan y Cereales	14	46,7	8	26,7	5	16,7	3	10,0
Grasas	16	53,3	6	20,0	3	10,0	5	16,7
Azúcares	18	60,0	4	13,3	6	20,0	2	6,7

**FUENTE:** ENCUESTA DE CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE 2012.

**GRÁFICO N°17**

### **FRECUENCIA DEL TIPO DE ALIMENTOS QUE CONSUMEN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA BALTAZAR GARCÍA 2012.**



**FUENTE:** TABLA N°17

Los niños y niñas investigados de la Escuela Baltazar García consumían en su mayoría de manera diaria azúcares (60,0%), grasas (53,3%) pan y cereales (46,7%) respectivamente, es decir que la mayoría consumía fuentes de carbohidratos pero de cereales, el consumo de frutas verduras y lácteos, alimentos importantes para el desarrollo nutricional de este grupo de estudio, presentan una baja frecuencia diaria.

En relación al consumo semanal se aprecia por el contrario, porcentajes más altos de consumo de lácteos, carnes y frutas.

En relación al consumo quincenal y mensual se observó que se consumían todos estos tipos de alimentos de manera deficiente lo que afectaría a la nutrición de los escolares por tal razón se ha capacitado en esta temática ya que la frecuencia y calidad de consumo de estos alimentos son de suma importancia en la nutrición y desarrollo del escolar.

**7. Compran durante el recreo algún alimento.**

**TABLA N°18**

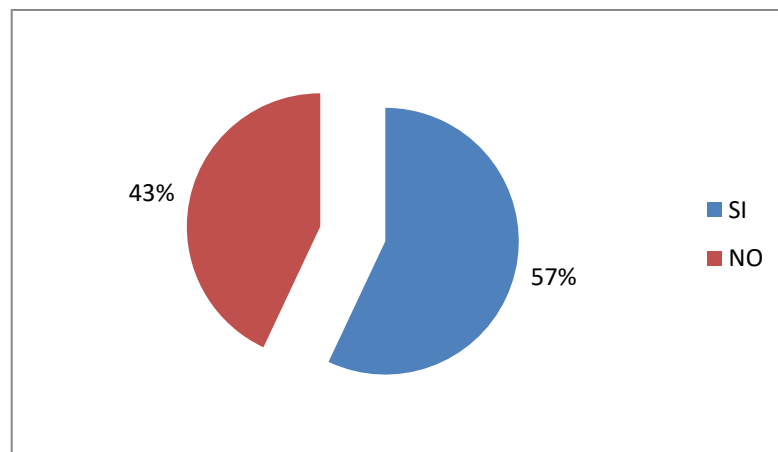
**COMPRAN DURANTE EL RECREO ALGÚN ALIMENTO LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA BALTAZAR GARCÍA 2012.**

<b>COMPRAS EN LA TIENDA ALGÚN ALIMENTO</b>	<b>Nro.</b>	<b>%</b>
SI	17	57
NO	13	43
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** ENCUESTA DE CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE 2012.

**GRÁFICO N°18**

**COMPRAN DURANTE EL RECREO ALGÚN ALIMENTO LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA BALTAZAR GARCÍA 2012.**



**FUENTE:** TABLA N°18

El 57% de los niños y niñas compraban durante el recreo algún alimento, frente al 43% que no lo hacían. Determinándose de esta manera que la población encuestada adquiriría algún tipo de alimento ya sea nutritivo o no, durante el receso escolar.

**8. Compran durante el recreo alguna golosina.**

**TABLA N°19**

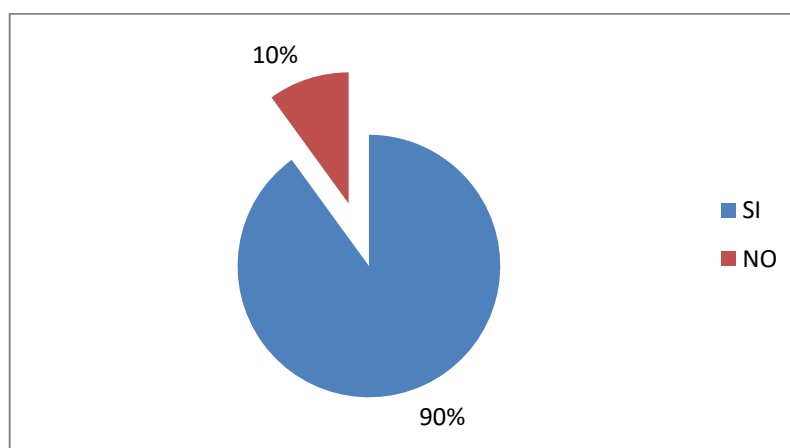
**COMPRAN DURANTE EL RECREO ALGUNA GOLOSINA LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA BALTAZAR GARCÍA 2012.**

<b>COMPRAS EN LA TIENDA ALGUNA GOLOSINA</b>	<b>Nro.</b>	<b>%</b>
SI	27	90
NO	3	10
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** ENCUESTA DE CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE 2012.

**GRÁFICO N°19**

**COMPRAN DURANTE EL RECREO ALGUNA GOLOSINA LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA BALTAZAR GARCÍA 2012.**



**FUENTE:** TABLA N°19

El 90% de los estudiantes afirmaron comprar golosinas, mientras que el 10% no, la mayor parte de niños y niñas compraban golosinas durante el recreo de la jornada educativa. La constancia de esta práctica puede convertirse en un factor que perjudique el bienestar nutricional. La atractiva apariencia de una golosina esconde componentes nutricionales nulos. Es importante concienciar sobre los problemas de salud que ocasiona el consumo excesivo de golosinas, sobre todo en los niños y niñas que se encuentran en etapas de crecimiento.

**9. Llevan alimentos de la casa para comer en el recreo.**

**TABLA N°20**

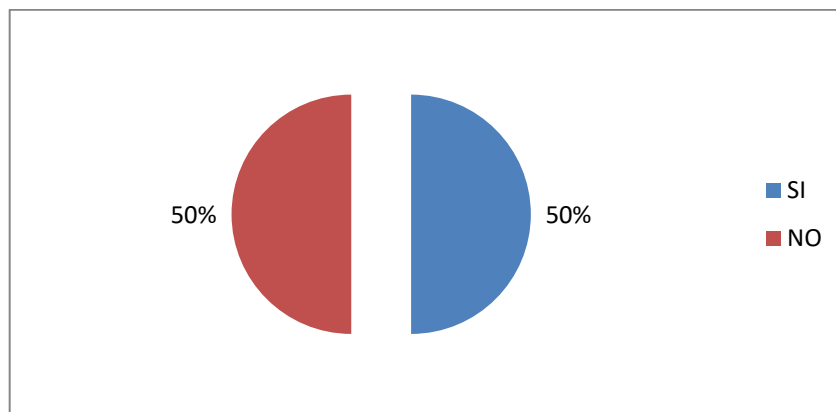
**LLEVAN ALIMENTOS DE LA CASA PARA COMER EN EL RECREO.  
ESTUDIANTES DE LA ESCUELA BALTAZAR GARCÍA 2012.**

<b>LLEVAS ALIMENTOS DE LA CASA PARA COMER EN LA ESCUELA</b>	<b>Nro.</b>	<b>%</b>
SI	15	50
NO	15	50
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** ENCUESTA DE CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE 2012.

**GRÁFICO N°20**

**LLEVAN ALIMENTOS DE LA CASA PARA COMER EN EL RECREO.  
ESTUDIANTES DE LA ESCUELA BALTAZAR GARCÍA 2012.**



**FUENTE:** TABLA N°20

El 50% de niños y niñas llevaban alimentos para comer durante el recreo, mientras que el otro 50% no realizaban esta actividad. Se sabe que los niños y niñas no están interesados en llevar una buena alimentación. Les llama más la atención los Snack tal vez por su color, el sabor y el olor de las cosas que ven y que se pueden comprar. La población encuestada prefería papas en funda y gaseosas, en lugar de una ensalada y un jugo natural. Es importante que las personas encargadas de enviar a los niños a la escuela, conozcan que alimentos incluir en la colación, ya que es necesario enviar alimentos que brinden aportes energéticos para cumplir con las actividades educativas.

## 10. Movilización diaria de los estudiantes.

**TABLA N°21**

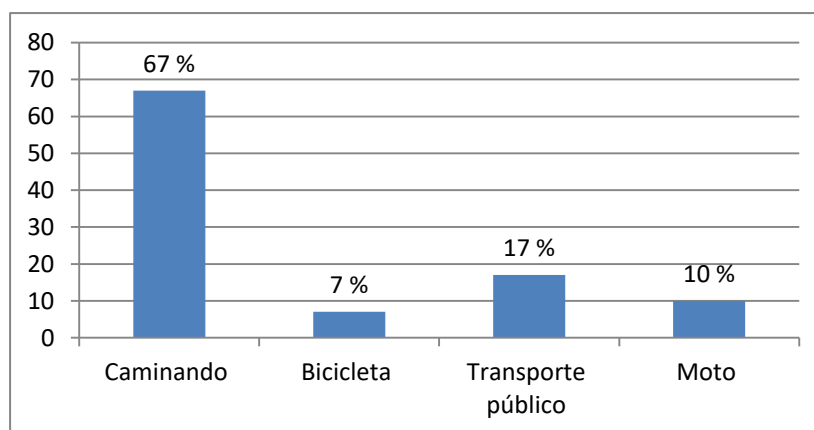
### **MOVILIZACIÓN DIARIA DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA BALTAZAR GARCÍA 2012.**

<b>MOVILIZACIÓN A LA ESCUELA</b>	<b>Nro.</b>	<b>%</b>
Caminando	20	67
Bicicleta	2	7
Transporte público	5	17
Moto	3	10
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** ENCUESTA DE CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE 2012.

**GRÁFICO N°21**

### **MOVILIZACIÓN DIARIA DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA BALTAZAR GARCÍA 2012.**



**FUENTE:** TABLA N°21

El 67% de niños y niñas señalaron que se movilizaban caminando a la escuela, lo cual refleja que existía diariamente un cierto grado de actividad física. El 17% se movilizaban en transporte público, mientras que el 7 y el 10% en bicicleta y moto respectivamente. La actividad física es beneficiosa para el organismo del ser humano, especialmente cuando el cuerpo está en etapa de crecimiento. La actividad física regular se asocia a menor riesgo de enfermedad cardiovascular y obesidad.



**11. Participación de los estudiantes en actividades deportivas dentro de la institución.**

**TABLA N°22**

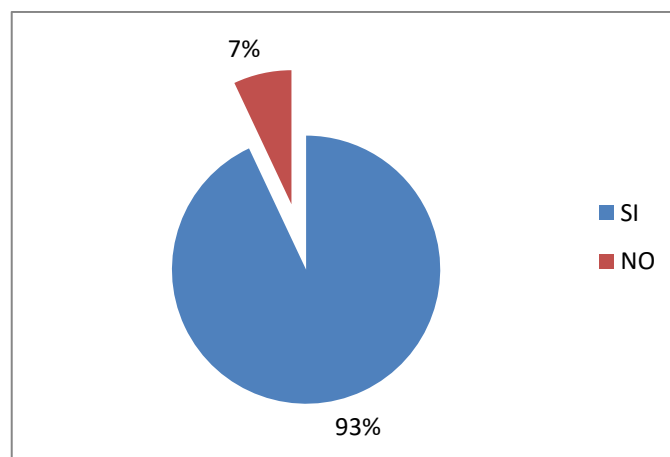
**PARTICIPACIÓN DE LOS ESTUDIANTES EN ACTIVIDADES DEPORTIVAS DENTRO DE LA INSTITUCIÓN. ESCUELA BALTAZAR GARCÍA 2012.**

<b>PARTICIPACIÓN DEPORTIVA EN LA INSTITUCIÓN</b>	<b>Nro.</b>	<b>%</b>
SI	28	93
NO	2	7
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** ENCUESTA DE CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE 2012.

**GRÁFICO N°22**

**PARTICIPACIÓN DE LOS ESTUDIANTES EN ACTIVIDADES DEPORTIVAS DENTRO DE LA INSTITUCIÓN. ESCUELA BALTAZAR GARCÍA 2012.**



**FUENTE:** TABLA N°22

El 93% de niños y niñas participaban en actividades deportivas dentro de la institución mientras que una cantidad mínima del 7% no realizaba dicha actividad, es esencial que a estas edades se adquirieran buenos hábitos de actividad física, ya que se facilita el desarrollo corporal de los niños y niñas. A los niños se les debe dar muchas oportunidades para jugar, correr, montar bicicleta y participar en deportes, preferiblemente todos los días.

**12. Participación de los estudiantes en actividades deportivas fuera de la institución.**

**TABLA N°23**

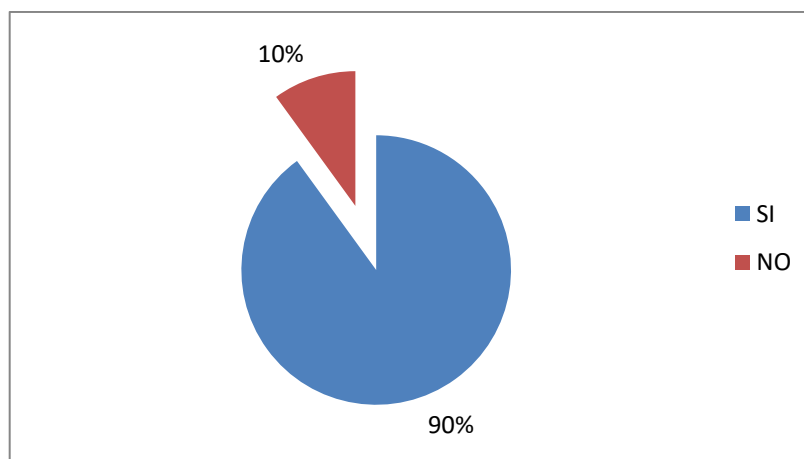
**PARTICIPACIÓN DE LOS ESTUDIANTES EN ACTIVIDADES DEPORTIVAS FUERA DE LA INSTITUCIÓN. ESCUELA BALTAZAR GARCÍA 2012.**

<b>PARTICIPACIÓN DEPORTIVA FUERA DE LA INSTITUCIÓN</b>	<b>Nro.</b>	<b>%</b>
SI	27	90
NO	3	10
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** ENCUESTA DE CONOCIMIENTOS Y PRACTICAS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE 2012.

**GRÁFICO N°23**

**PARTICIPACIÓN DE LOS ESTUDIANTES EN ACTIVIDADES DEPORTIVAS FUERA DE LA INSTITUCIÓN. ESCUELA BALTAZAR GARCÍA 2012.**



**FUENTE:** TABLA N°23

El 90% de niños y niñas señalaron que participaban en actividades deportivas fuera de la escuela como: natación, fútbol, caminatas largas, mientras que el 10% que es una cantidad mínima no realizaba actividad física, esta práctica contribuye además a mantener un buen estado de salud.

## **E. DETERMINACIÓN DE NECESIDADES DE CAPACITACIÓN.**

### **1. Estructuración de contenidos.**

#### **Detección de necesidades de David Leiva**

Se evidenció que en el análisis de los datos presentados anteriormente se vio necesario capacitar a los niños y niñas de la Escuela Fiscal “Baltazar García en alimentación saludable para lograr contribuir a mejorar la salud escolar.

Para la detección de necesidades educativas de los niños y niñas, se aplicó el modelo de David Leyva, el cual requiere establecer el rendimiento esperado, el rendimiento real, las discrepancias entre estos dos elementos y las necesidades existentes.

Para determinar los conocimientos en alimentación saludable que poseían los niños y niñas se diseñó y se aplicó una encuesta la que permitió establecer que solo 75% de los niños y niñas encuestados poseen un nivel bueno de conocimientos, mientras el porcentaje restante 70% están ubicados en la categoría regular y deficiente.

**TABLA N°24**

**DETECCIÓN DE NECESIDADES DE DAVID LEYVA**

<b>RENDIMIENTO ESPERADO</b>	<b>RENDIMIENTO REAL</b>	<b>DISCREPANCIA</b>	<b>NECESIDADES</b>
Importancia de la nutrición del niño en la etapa escolar.	43% de niños y niñas saben la importancia de la nutrición del niño en la etapa escolar.	Para considerar la existencia de discrepancia se utilizaron los siguientes parámetros de capacitación:	Incluir este aspecto en la capacitación.
La importancia de las prácticas de alimentación en el escolar.	33% de niños y niñas saben la importancia de las prácticas de alimentación en el escolar.	<b>Conocimientos correctos</b>  No se capacita 75-100  Si se capacita 70 -0	Incluir este aspecto en la capacitación.
Desayuno vital a la hora de ir a la escuela.	33% de niños y niñas saben que el desayuno es vital a la hora de ir a la escuela.		Incluir este aspecto en la capacitación.
Los dulces y comida chatarra.	10% de niños y niñas saben sobre los dulces y comida chatarra.		Incluir este aspecto en la capacitación.
Pirámide de los alimentos.	33% de niños y niñas saben sobre la pirámide de los alimentos.		Incluir este aspecto en la capacitación.
Conservación de los alimentos.	17% los niños y niñas conocen sobre la conservación de los alimentos.		Incluir este aspecto en la capacitación.
Higiene de los alimentos.	43% de niños y niñas saben sobre higiene de los alimentos.		Incluir este aspecto en la capacitación.
Higiene Personal	El 50% de niños y niñas conocen sobre higiene personal.		Incluir este aspecto en la capacitación.
Higiene Bucal	El 43% de niños y niñas saben sobre higiene bucal.		Incluir este aspecto en la capacitación.

**FUENTE:**ENCUESTA DE CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE 2012.

El cuadro de resumen de la técnica de David Leiva mostró que los niños y niñas poseían conocimientos incorrectos sobre los dulces y comida chatarra, el porcentaje correspondió a un 10% siendo necesaria la intervención educativa referente al tema para de esta forma mejorar los hábitos alimentarios en los niños y niñas del establecimiento educativo.

Los temas y subtemas a capacitar se estructuraron en nueve planes de clase de la siguiente forma:

## **1. Planes de clases del programa educativo.**

<b>N#</b>	<b>CONTENIDOS</b>
1	Importancia de la nutrición del niño en la etapa escolar.
2	La importancia de las prácticas de alimentación en el escolar.
3	Desayuno vital a la hora de ir a la escuela.
4	Los dulces y comida chatarra.
5	Pirámide de los alimentos.
6	Conservación de los Alimentos.
7	Higiene de los alimentos.
8	Higiene Personal
9	Higiene Bucal

## **2. Análisis y estructuración de contenidos.**

Todos estos contenidos debían tener una secuencia pedagógica determinada que facilite el proceso enseñanza – aprendizaje por lo que se aplicó la técnica de Morganov – Heredia.

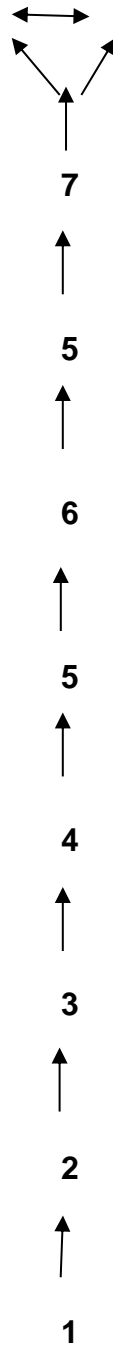
La articulación y estructuración de los contenidos del programa educativo es la siguiente.



### **Secuencia pedagógica:**

**8**

**9**



Al aplicar esta técnica se obtuvo las siguientes secuencias: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 y 9 y 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7-8, 9

Los temas globales 8, 9 se trataron indistintamente puesto que esto no interferiría en la transferencia de conocimiento.



## **VII. PROGRAMA EDUCATIVO.**

### **A. TITULO.**

ProgramaEducativo sobre alimentación saludable dirigido a niñas y niños de la Escuela Fiscal “Baltazar García” Recinto el Mirador. Cantón Palestina. Provincia del Guayas. 2012.

### **B. INTRODUCCIÓN.**

La alimentación saludable durante la infancia y niñez temprana es fundamental para el desarrollo completo del potencial físico e intelectual de cada persona. Los niños y las niñas que no reciben una alimentación adecuada están más expuestos a padecer algunas enfermedades asociadas al tipo de alimentación.

La importancia de la educación nutricional en los niños y niñas viene determinada, porque es la etapa en la que inician el control de sí mismos y del ambiente, empiezan a interesarse por los alimentos, a preferir algunos de ellos, a ser caprichosos con las comidas, a tener poco apetito, a ser monótonos, a tener miedo, a rechazar o negarse a probar nuevos alimentos. En la elección de los alimentos influyen factores genéticos, pero parecen tener mayor importancia los procesos de observación e imitación, de tal modo que el niño o la niña tiende a comer lo que ve comer a los adultos que le rodean y a sus propios compañeros. Asimismo, existe una fuerte correlación entre la frecuencia de exposición del alimento y las preferencias alimentarias.

## **C. OBJETIVOS.**

### **1. OBJETIVO GENERAL.**

Incrementar el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable para crear en los niños y niñas hábitos que ayuden a proteger bienestar nutricional.

### **2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.**

- Establecer la importancia de la alimentación saludable.
- Reforzar los principales hábitos nutricionales en los niños y niñas.
- Demostrar normas correctas de alimentación saludable.
- Evaluar el Programa Educativo.

## **D. TIEMPO.**

El tiempo que se empleó para la realización del Programa Educativo fue de cuatro meses.

## **E. LUGAR.**

Escuela Fiscal "Baltazar García" Recinto el Mirador. Cantón Palestina. Provincia del Guayas.

## **F. RESPONSABLES.**

Promotora de Salud Srta. Patricia Cevallos.

Con la colaboración del siguiente personal:

Lic. Johnny Prado (Director).

Prof. Johanna Aguilera.

#### **G. METAS**

- Que el 85% de niños y niñas conozcan sobre alimentación saludable.

#### **H. ESTRATEGIAS.**

##### **1) SOCIALIZAR LA INICIATIVA CON EL PERSONAL QUE SE VA A TRABAJAR.**

- Entrevista con el directora de la Institución.
- Reunión de padres de familia para socializar las actividades planificadas.
- Reunión con docentes de todos los años de básica.

##### **2) CONTAR CON EL APOYO DEL CUERPO DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN.**

- Profesores y años de básica.

##### **3) DISPONER DE MATERIAL EDUCATIVO PARA EL DESARROLLO DE LAS CAPACITACIONES.**

- Se diseñó material educativo que sirvió de apoyo para desarrollar las actividades de capacitación.
- Se adecuo el diseño de los materiales para las necesidades de la audiencia.

##### **4) REALIZAR INTERVENCIONES EDUCATIVAS PARA MEJORAR LOS CONOCIMIENTOS RELACIONADOS A LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE.**

- Se motivó al estudiante mediante la aplicación de técnicas activasparticipativas a través de diferentes actividades, contenidos atractivos, dinámicas, juegos.

- Se conoció el nivel de conocimientos de los alumnos y sus experiencias relacionadas con el tema a través de la aplicación de técnicas de diagnóstico.
- Se adaptó la parte conceptual de la temática a su nivel y tipo de experiencias anteriores.

#### **I. METODOLOGÍA.**

#### **J. LOCALIZACIÓN.**

Recinto el Mirador. Cantón Palestina. Provincia del Guayas.

#### **K. BENEFICIARIOS DIRECTOS.**

Alumnos del 5to al 7mo Año de Educación Básica de la Escuela Fiscal “Baltazar García”.

#### **L. BENEFICIARIOS INDIRECTOS.**

Docentes de los años básicos con los que se trabajó.

#### **M. MÉTODO.**

El método que se implementó fue activo – participativo, vivencial de enseñanza – aprendizaje.

#### **N. TÉCNICAS.**

Las técnicas utilizadas para las intervenciones fueron:

- Lluvia de ideas sobre el tema a tratar en cada reunión.
- Intervenciones educativas.
- Collage.
- Demostración práctica de acuerdo al tema tratado.
- Video foros.
- Dinámicas.
- Trabajo individual y Grupal.

## **O. MÓDULOS Y TEMAS.**

La presente propuesta educativa se basó en un módulo educativo con nueve planes de clases, con una pedagogía activa – participativa.

### **ENCUADRE**

En este plan de clase se realizó, la presentación de la facilitadora, presentación del grupo de estudio, y diagnóstico inicial para un mejor acercamiento al grupo de estudio.

#### **NÚMERO DE PLANES DE CLASE**

#### **TEMAS**

Plan de clase N° 1

Encuadre, presentación.

### **MÓDULO 1**

Este módulo estaba comprendido por nueve planes de clases la cual está estructurada por toda la parte técnica de lo que es alimentación saludable desde la parte científica y está estructurada por los siguientes planes de clase.

#### **NÚMERO DE PLANES DE CLASE**

#### **TEMAS**

Plan de clase N° 2

Importancia de la nutrición del niño en la etapa escolar.

Plan de clase N° 3

Pirámide de los alimentos.

Plan de clase N° 4

La importancia de las prácticas de alimentación en el escolar.

Plan de clase N° 5

Desayuno vital a la hora de ir a la escuela.

Plan de clase N° 6

Los dulces y comida chatarra.

Plan de clase N° 7

Higiene los alimentos.

Plan de clase N° 8

Conservación de los alimentos.

Plan de clase N° 9

Higiene Personal.

Plan de clase N° 10

Higiene Bucal.

## **EVALUACIÓN FINAL**

En esta actividad se realizó la evaluación final de los conocimientos a los participantes sobre el programa educativo ejecutado y la respectiva donación de material educativo a la institución.

### **NÚMERO DE PLANES DE CLASE**

Plan de clase N° 11

### **TEMAS**

Evaluación final y donación de material educativo a la institución.

## DESARROLLO DE MÓDULO

### ENCUADRE

#### PLAN DE CLASE No. 1

**TEMA:** Encuadre, presentación.

**OBJETIVO:** Planificar las diferentes capacitaciones.

**POBLACIÓN BENEFICIARIA:** Niños y niñas de la Escuela Fiscal “Baltazar García”

**NÚMERO DE ALUMNOS:** 30

**LUGAR:** Aula de la institución.

**RESPONSABLE:** Patricia Cevallos

**DURACIÓN:** 60 minutos

CONTENIDO	ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN
➤ Apertura del ciclo de intervención.	Presentación de la facilitadora.	5 min	Humanos: Educatora Para la Salud. Materiales: Marcadores. Cartulinas. Masking. Encuestas.	Se evaluó los conocimientos y Prácticas mediante el análisis de los datos recogidos en la encuesta.
➤ Presentación.	Presentación de los participantes, utilizando la técnica de presentación en pares.	20 min		
➤ Motivación	Dinámica “El Tren de Aplausos”	5 min		
➤ Encuesta inicial.	Aplicación de la encuesta inicial a los niños y niñas.	30 min		

## **DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES DEL PLAN DE CLASE**

### **ENCUADRE – PRESENTACIÓN.**

**OBJETIVO:** Acercamiento al grupo de estudio y planificación para las diferentes capacitaciones.

**FASE INICIAL:** Se realizó la presentación tanto de la facilitadora como de los alumnos que participaron.

**FASE DE DESARROLLO:** Previo a la intervención educativa existió un plan de clase y se desarrolló siguiendo los puntos.

Se utilizó el pizarrón para dar a conocer el objetivo del proyecto educativo y a su vez con la metodología que se trabajó que es: Participativa a través de lluvia de ideas, escribiendo en el pizarrón.

Para iniciar con las actividades se realizó la dinámica de ambientación “el tren de aplausos”, la cual agrado a los niños y niñas ya que todos participaron con entusiasmo.

Después se entregó a cada uno de los alumnos la encuesta para valorar cuanto saben sobre este tema. (Anexo N°1), indicándoles a los alumnos que deben contestar con toda sinceridad y a su vez individualmente.

**FASE DE CIERRE:** Se agradeció a los alumnos por su gentil colaboración y se indicó el día, la fecha para la siguiente capacitación.



## MÓDULO N°1

### PLAN DE CLASE No. 2

**TEMA:** Importancia de la nutrición del niño en la etapa escolar.

**OBJETIVO:** Determinar la importancia de la nutrición.

**POBLACIÓN BENEFICIARIA:** Niños y niñas de la Escuela Fiscal “Baltazar García”

**NÚMERO DE ALUMNOS:** 30

**LUGAR:** Aula de la institución.

**RESPONSABLE:** Patricia Cevallos.**DURACIÓN:** 60 minutos.

CONTENIDO	ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN
➤ Importancia de la nutrición del niño en la etapa escolar.	-Saludo y bienvenida a los participantes video foro sobre la Importancia de la nutrición del niño en la etapa escolar. -Dinámica Grupal: La canasta se rompió.	10 min	Humanos: Educatora Para la Salud. Materiales: Marcadores Masking. Papelotes collage TV DVD Video	Se evaluó los conocimientos adquiridos a través de preguntas y respuestas.
➤ La alimentación en esta etapa.	-Exposición sobre el tema.	10 min		
➤ Hábitos alimentarios.	-Exposición sobre Hábitos alimentarios.	10 min		
➤ Otros hábitos relacionados a la alimentación	-Exposición sobre el tema.	30 min		
➤ Evaluación	-Dinámica del Tingo Tango.	10 min		

## DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES DEL PLAN DE CLASE

**OBJETIVO:** Determinar la importancia de la nutrición.

**FASE INICIAL:** Se inició con un saludo y bienvenida a los participantes facilitando una breve introducción del tema a desarrollarse.

**FASE DE DESARROLLO:** Previo a la intervención educativa existió un plan de clase y se desarrolló los siguientes los puntos.

Se inició con una dinámica de ambientación llamada: *La canasta se rompió*, la cual agradó a los niños y niñas ya que se mostraron contentos durante la ejecución de dicha actividad, con esta dinámica se motivó a los participantes para que intervinieran de forma activa, de la misma forma para reforzar los conocimientos se procedió a proyectar el video sobre la importancia de la buena nutrición.

Seguidamente se explicó la alimentación en esta etapa, para esto se utilizó la técnica expositiva, durante la intervención se logró una acertada interacción con los niños y niñas.

A continuación se explicó sobre los hábitos de alimentación, poniendo varios ejemplos. Asociando de esta manera situaciones de la vida cotidiana en las que se necesita buen rendimiento del organismo para realizar actividades.

Para finalizar se evaluó los contenidos impartidos en la intervención educativa; con la dinámica “Tingo Tango” se realizó preguntas y respuestas sobre los temas tratados a las cuales respondieron acertadamente la mayoría de participantes.

**FASE DE CIERRE:** Se agradeció a los alumnos por su gentil colaboración y se indicó el día, la fecha para la siguiente capacitación.

### PLAN DE CLASE No. 3

**TEMA:** Pirámide de los alimentos.

**OBJETIVO:** Identificar los grupos de alimentos.

**POBLACIÓN BENEFICIARIO:** Niños y niñas de la Escuela Fiscal “Baltazar García”

**NÚMERO DE ALUMNOS:** 30

**LUGAR:** Aula de la institución.

**RESPONSABLE:** Patricia Cevallos.

**DURACIÓN:** 60 minutos.

CONTENIDO	ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN
➤ Pirámide de los alimentos.	-Saludo y bienvenida a los participantes facilitando una breve introducción del tema a desarrollarse. -Dinámica Grupal: la ensalada de verduras. -Exposición sobre la Pirámide de los alimentos.	20 min	Humanos: Educatora Para la Salud. Materiales: Marcadores Tarjetas de varios colores. Papelotes Laminas educativas Muestra de la pirámide de los alimentos.	Se evaluó los conocimientos adquiridos a través de la correcta ubicación de los alimentos en la pirámide.
➤ Clasificación por grupos Grupo 1: Pan y los cereales Grupo 2: Vegetales Grupo 3: Frutas Grupo 4: Lácteos Grupo 5: Carnes Grupo 6: Grasas y Azúcares	-Exposición de la clasificación de los alimentos.	20 min		
➤ Ubicación de los alimentos en la pirámide.	-Trabajo en grupo para ubicar nombres de alimentos correspondientes a los grupos de alimentos en la pirámide alimenticia.	10 min		
➤ Evaluación	Ubicar correctamente los alimentos según el grupo de alimentos en la pirámide.	10 min		

## DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES DEL PLAN DE CLASE

**OBJETIVO:** Identificar los grupos de alimentos.

**FASE INICIAL:** Se inició con un saludo y bienvenida a los participantes facilitando una breve introducción del tema a desarrollarse.

**FASE DE DESARROLLO:** Previo a la intervención educativa existió un plan de clase y se desarrolló siguiendo los puntos.

Se inició con una dinámica de ambientación llamada: *la ensalada de verduras*, la cual agradó a los niños y niñas ya que se mostraron contentos durante la ejecución de dicha actividad, con esta dinámica se motivó a los participantes para que intervinieran de forma activa en el desarrollo de los contenidos.

Seguidamente se realizó una exposición sobre la pirámide de los alimentos, para esto se utilizó la técnica expositiva, durante la intervención se logró una acertada interacción con los niños y niñas.

Se realizó una exposición la clasificación de los alimentos según el grupo, en lo cual se describió desde lo más recomendable para la salud hasta lo menos nutritivo.

Se procedió a formar grupos con los niños y niñas para que analicen cada grupo de alimentos, tomados en cuenta para la clasificación en la pirámide; se les pidió que ubiquen ciertos alimentos según el grupo correspondiente, al final se realizó una retroalimentación con cada grupo de los alimentos que estaban mal ubicados.

Para finalizar se evaluó los contenidos impartidos en la intervención educativa; a través de la correcta ubicación de los alimentos en la pirámide, pidiendo de forma aleatoria la participación de los niños y niñas.

**FASE DE CIERRE:** Se agradeció a los alumnos por su gentil colaboración y se indicó el día, la fecha para la siguiente capacitación.

## PLAN DE CLASE No. 4

**TEMA:** Importancia de las prácticas de alimentación en el escolar.

**OBJETIVO:** Identificar la importancia de las prácticas de alimentación.

**POBLACIÓN BENEFICIARIA:** Niños y niñas de la Escuela Fiscal "Baltazar García"

**NÚMERO DE ALUMNOS:** 30

**LUGAR:** Aula de la institución.

**RESPONSABLE:** Patricia Cevallos.**DURACIÓN:** 60 minutos

CONTENIDO	ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN
➤ Importancia de las prácticas de alimentación en el escolar.	-Saludo y bienvenida a los participantes facilitando una breve introducción del tema a desarrollarse. -Dinámica Grupal: comidas preferidas. -Exposición sobre la importancia de la nutrición.	25 min	Humanos: Educadora Para la Salud. Materiales: Marcadores. Masking. Papelotes Collage Hojas Lápices colores	Se evaluó los conocimientos adquiridos a través de preguntas y respuestas.
➤ Hábitos alimentarios	-Exposición sobre la importancia de hábitos alimentarios  -Trabajo de grupo sobre el tema tratado (dibujos sobre el tema tratado, número de veces de comida diaria)	20 min		
➤ Aspectos alimentarios	Exposición sobre Aspectos alimentarios	10 min		
➤ Evaluación	Dinámica: Sorteo de preguntas.	5 min		

## DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES DEL PLAN DE CLASE

**OBJETIVO:** Identificar la importancia de la nutrición, para fortalecer el entendimiento y motivación.

**FASE INICIAL:** Se inició con un saludo y bienvenida a los participantes facilitando una breve introducción del tema a desarrollarse.

**FASE DE DESARROLLO:** Previo a la intervención educativa existió un plan de clase y se desarrolló siguiendo los puntos.

Se inició con una dinámica de ambientación llamada: *comidas preferidas*, la cual agradó a los niños y niñas ya que se mostraron contentos durante la ejecución de dicha actividad, con esta dinámica se motivó a los participantes para que intervinieran de forma activa en el desarrollo de los contenidos.

Seguidamente se explicó sobre hábitos alimentarios para esto se utilizó la técnica expositiva, durante la intervención se logró una acertada interacción con los niños y niñas, luego se realizó un trabajo de grupo donde se les proporciono hojas de papel boom, donde dibujaron su mano y procedieron a anotar en cada uno de los dedos las comidas que consumen al día para de esa manera comprobar si se alimentan bien.

Se realizó una exposición sobre aspectos alimentarios donde se detalló la importancia de una buena alimentación en la etapa escolar y la adecuada selección de alimentos con un alto valor nutritivo.

Para finalizar se evaluó los contenidos impartidos en la intervención educativa; con la dinámica "Sorteo de preguntas" se realizó preguntas y respuestas sobre los temas tratados a las cuales respondieron acertadamente la mayoría de participantes.

**FASE DE CIERRE:** Se agradeció a los alumnos por su gentil colaboración y se indicó el día, la fecha para la siguiente capacitación.

## PLAN DE CLASE No. 5

**TEMA:** Desayuno vital a la hora de ir a la escuela.

**OBJETIVO:** Describir las ventajas de un buen desayuno.

**POBLACIÓN BENEFICIARIA:** Niños y niñas de la Escuela Fiscal “Baltazar García”.

**NÚMERO DE ALUMNOS:** 30

**LUGAR:** Aula de la institución.

**RESPONSABLE:** Patricia Cevallos.

**DURACIÓN:** 60 minutos

CONTENIDO	ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN
➤ Desayuno vital a la hora de ir a la escuela	-Saludo y bienvenida a los participantes facilitando una breve introducción del tema a desarrollarse. -Dinámica Grupal: El mercado. -Exposición sobre el tema	30 min	Humanos: Educadora Para la Salud. Materiales: Marcadores. Formatos A4 de cartulina. Masquen Papelotes Collage.	Se evaluó los conocimientos adquiridos a través de preguntas y respuestas.
➤ Importancia de tomar desayuno	-Exposición sobre el tema.	10 min		
➤ Hay relación entre desayuno y el rendimiento escolar	Comparación gráfica de un niño sin desayunar y un niño desayunado	5 min		
➤ Ventajas de tomar un buen desayuno	-Elaboración de tarjetas con las ventajas de un buen desayuno. (Trabajo en grupo)	5 min		
➤ Evaluación	Dinámica: Tingo Tango.	10 min		

## **DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES DEL PLAN DE CLASE**

**OBJETIVO:** Describir las ventajas de un buen desayuno.

**FASE INICIAL:** Se inició con un saludo de bienvenida a los participantes facilitando una breve introducción del tema a desarrollarse.

**FASE DE DESARROLLO:** Previo a la intervención educativa existió un plan de clase y se desarrolló siguiendo los puntos.

Se inició con una dinámica de ambientación llamada: *El mercado*, la cual agradó a los niños y niñas ya que se mostraron contentos durante la ejecución de dicha actividad, con esta dinámica se motivó a los participantes para que intervinieran de forma activa en el desarrollo de los contenidos.

Seguidamente se explicó sobre el desayuno vital a la hora de ir a la escuela, para esto se utilizó la técnica expositiva, durante la intervención se logró una acertada interacción con los niños y niñas.

A continuación se explicó sobre la importancia de tomar desayuno; los alumnos mostraron alto interés en el tema facilitado ya que se obtuvo acertadas participaciones.

Se realizó una comparación gráfica de un niño sin desayunar y un niño desayunado, para esto se utilizó collage en el que se presentó una lámina de la comparación entre un niño desayunado y un niño sin desayunar de esta manera los participantes pudieron observar que el desayuno es muy importante para el rendimiento escolar.

Divididos los participantes en grupos, y con la finalidad de elaborar tarjetas se procedió a repartir cartulinas y marcadores de varios colores, en las tarjetas los niños y niñas anotaron las ventajas de un buen desayuno, las mismas que fueron pegadas en lugares visibles de su salón de clases.

Para finalizar se evaluó los contenidos impartidos en la intervención educativa; con la dinámica "Tingo Tango" se realizó preguntas y respuestas sobre los temas tratados a las cuales respondieron acertadamente la mayoría de participantes.

**FASE DE CIERRE:** Se agradeció a los alumnos por su gentil colaboración y se indicó el día, la fecha para la siguiente capacitación.



## PLAN DE CLASE No. 6

**TEMA:** Los dulces y comidas chatarras en la dieta escolar.

**OBJETIVO:** Identificar las consecuencias del consumo de los dulces y comida chatarra.

**POBLACIÓN BENEFICIARIA:** Niños y niñas de la Escuela Fiscal "Baltazar García"

**NÚMERO DE ALUMNOS:** 30

**LUGAR:** Aula de la institución.

**RESPONSABLE:** Patricia Cevallos.**DURACIÓN:** 60 minutos.

CONTENIDO	ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN
➤ Los dulces y comidas chatarras en la dieta escolar.	-Saludo y bienvenida a los participantes facilitando una breve introducción del tema a desarrollarse. -Dinámica Grupal: el caramelo. -Exposición sobre el tema.	20 min	Humanos: Educadora Para la Salud. Materiales: Marcadores. Papelotes Collage Masking.	Se evaluó los conocimientos adquiridos a través de preguntas y respuestas.
➤ Por qué necesitamos consumir alimentos.	-Análisis de gráficos de actividades cotidianas.	20 min		
➤ Consecuencias de la mala alimentación.	Exposición sobre las consecuencias de la mala alimentación.	10 min		
➤ Evaluación	Dinámica: Sorteo de preguntas.	10 min		

## **DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES DEL PLAN DE CLASE**

**OBJETIVO:** Identificar las consecuencias del consumo de los dulces y comida chatarra.

**FASE INICIAL:** Se inició con un saludo y bienvenida a los participantes facilitando una breve introducción del tema a desarrollarse.

**FASE DE DESARROLLO:** Previo a la intervención educativa existió un plan de clase y se desarrolló siguiendo los puntos.

Se inició con una dinámica de ambientación llamada: El caramelo., la cual agradó a los niños y niñas ya que se mostraron contentos durante la ejecución de dicha actividad, con esta dinámica se motivó a los participantes para que intervinieran de forma activa en el desarrollo de los contenidos.

Seguidamente se explicó sobre las consecuencias de consumir los dulces y comidas chatarras en la dieta escolar. Para esto se utilizó la técnica expositiva, durante la intervención se logró una acertada interacción con los niños y niñas.

A continuación se realizó un análisis de gráficos de actividades cotidianas. Asociando de esta manera situaciones en las que se necesita buen rendimiento del organismo para realizar actividades.

Se realizó una exposición sobre las consecuencias de la mala alimentación, en la cual se detalló las principales alteraciones de salud que ocasiona dicho problema. Se explicó sobre el desgaste físico y mental para rendir en actividades educativas.

Para finalizar se evaluó los contenidos impartidos en la intervención educativa; con la dinámica “sorteo de preguntas” se realizó preguntas y respuestas sobre los temas tratados a las cuales respondieron acertadamente la mayoría de participantes.

**FASE DE CIERRE:** Se agradeció a los alumnos por su gentil colaboración y se indicó el día, la fecha para la siguiente capacitación.

## PLAN DE CLASE No. 7

**TEMA:** Higiene de los alimentos.

**OBJETIVO:** Identificar la importancia de la higiene de los alimentos.

**POBLACIÓN BENEFICIARIA:** Niños y niñas de la Escuela Fiscal "Baltazar García"

**NÚMERO DE ALUMNOS:** 30

**LUGAR:** Aula de la institución.

**RESPONSABLE:** Patricia Cevallos

**DURACIÓN:** 60 minutos

CONTENIDO	ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN
➤ Importancia de la higiene de los alimentos.	-Saludo y bienvenida a los participantes facilitando una breve introducción del tema a desarrollarse. -Dinámica Grupal: El Almuerzo. -Exposición sobre la Importancia de la higiene de los alimentos.	15 min	Humanos: Educadora Para la Salud. Materiales: Papelotes Collage Marcadores. Masking Lavacara Jarra Agua Frutas. Verduras. Vegetales	Se evaluó los conocimientos adquiridos a través de preguntas y respuestas.
➤ Lavado de frutas y verduras.	Demostración del correcto lavado de frutas y verduras.	15 min		
➤ Recomendaciones para preparar los alimentos.	-Exposición sobre el tema.	20 min		
➤ Evaluación	-Dinámica del Tingo Tango.	10 min		

## **DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES DEL PLAN DE CLASE**

**OBJETIVO:** Identificar la importancia de la higiene de los alimentos.

**FASE INICIAL:** Se inició con un saludo y bienvenida a los participantes facilitando una breve introducción del tema a desarrollarse.

Se inició con una dinámica de ambientación llamada: El Almuerzo, la cual agradó a los niños y niñas ya que se mostraron contentos durante la ejecución de dicha actividad, con esta dinámica se motivó a los participantes para que intervinieran de forma activa en el desarrollo de los contenidos.

Seguidamente se explicó sobre la importancia de la higiene de los alimentos, para esto se utilizó la técnica expositiva, durante la intervención se logró una acertada interacción con los niños y niñas.

A continuación se realizó una demostración práctica del lavado de frutas y verduras, para ello se pidió la participación de los niños y niñas, los cuales intervinieron activamente en esta parte de la capacitación.

Se procedió a realizar una exposición sobre recomendaciones para preparar los alimentos, en la cual los participantes se mostraron muy interesados ya que se obtuvo muy buena acogida de la metodología activa-participativa.

Para finalizar se evaluó los contenidos impartidos en la intervención educativa; con la dinámica “Tingo Tango” se realizó preguntas y respuestas sobre los temas tratados a las cuales respondieron acertadamente la mayoría de participantes.

**FASE DE CIERRE:** Se agradeció a los alumnos por su gentil colaboración y se indicó el día, la fecha para la siguiente capacitación.

## PLAN DE CLASE No. 8

**TEMA:** Conservación de los alimentos.

**OBJETIVO:** Enlistar las recomendaciones para la conservación de los alimentos.

**POBLACIÓN BENEFICIARIA:** Niños y niñas de la Escuela Fiscal "Baltazar García"

**NÚMERO DE ALUMNOS:** 30

**LUGAR:** Aula de la institución.

**RESPONSABLE:** Patricia Cevallos

**DURACIÓN:** 60 minutos

CONTENIDO	ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN
➤ Importancia de manipular correctamente los alimentos.	-Saludo y bienvenida a los participantes facilitando una breve introducción del tema a desarrollarse. -Dinámica Grupal: mi amigo se llama. -Exposición sobre la importancia de manipular correctamente los alimentos.	15 min	Humanos: Educadora Para la Salud. Materiales: Papelotes. Collage. Marcadores. Masking	Se evaluó los conocimientos adquiridos a través de preguntas y respuestas.
➤ Buenas prácticas de compra, preparación y conservación.	-Exposición sobre el tema.	15 min		
➤ Recomendaciones para la adecuada conservación.	-Exposición sobre el tema.	20 min		
➤ Evaluación	-Dinámica Tingo Tango.	10 min		

## **DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES DEL PLAN DE CLASE**

**OBJETIVO:** Enlistar las recomendaciones para la conservación de los alimentos.

**FASE INICIAL:** Se inició con un saludo y bienvenida a los participantes facilitando una breve introducción del tema a desarrollarse.

Se inició con una dinámica de ambientación llamada: mi amigo se llama, la cual agradó a los niños y niñas ya que se mostraron contentos durante la ejecución de dicha actividad, con esta dinámica se motivó a los participantes para que intervinieran de forma activa en el desarrollo de los contenidos.

Seguidamente se explicó sobre la Importancia de manipular correctamente los alimentos, para esto se utilizó la técnica expositiva, durante la intervención se logró una acertada interacción con los niños y niñas.

A continuación se explicó sobre las buenas prácticas de compra, preparación y conservación de los alimentos, para esto se utilizó la técnica expositiva durante la intervención se logró una buena participación de los estudiantes.

Se procedió a realizar una exposición sobre recomendaciones para la adecuada conservación, en la cual los participantes se mostraron muy interesados ya que se obtuvo muy buena acogida de la metodología activa-participativa.

Para finalizar se evaluó los contenidos impartidos en la intervención educativa; con la dinámica “Tingo Tango” se realizó preguntas y respuestas sobre los temas tratados a las cuales respondieron acertadamente la mayoría de participantes.

**FASE DE CIERRE:** Se agradeció a los alumnos por su gentil colaboración y se indicó el día, la fecha para la siguiente capacitación.

## PLAN DE CLASE No. 9

**TEMA:** Higiene Personal.

**OBJETIVO:** Describir el correcto lavado de las manos y su importancia.

**POBLACIÓN BENEFICIARIA:** Niños y niñas de la Escuela Fiscal “Baltazar García”

**NÚMERO DE ALUMNOS:** 30

**LUGAR:** Aula de la institución.

**RESPONSABLE:** Patricia Cevallos.

**DURACIÓN:** 60 minutos

CONTENIDO	ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN
➤ Higiene Personal.	-Saludo y bienvenida a los participantes facilitando una breve introducción del tema a desarrollarse. -Dinámica Grupal: El barco se hunde. -Exposición sobre la higiene personal	15 min	Humanos: Educadora Para la Salud. Materiales: Papelotes Collage TV DVD Video Láminas educativas Marcadores. Lavacara. Jabón. Toalla. Agua. Jarra.	Se evaluó los conocimientos adquiridos a través de preguntas y respuestas.
➤ Higiene de la piel y del cabello. ➤ Higiene de las manos. ➤ Higiene de los pies. ➤ Higiene de la boca. ➤ Higiene de los ojos. ➤ Higiene del oído. ➤ Higiene del vestido y calzado.	-Video foro.  -Higiene de la piel y del cabello.  -Higiene de las manos.  -Higiene de los pies.  -Higiene de la boca.  -Higiene de los ojos.  -Higiene del oído.  -Higiene del vestido y calzado	20 min		
➤ Lavado de manos.	Demostración práctica del correcto lavado de manos	15 min		
➤ Evaluación.	Dinámica: Sorteo de preguntas.	10 min		

## **DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES DEL PLAN DE CLASE**

**OBJETIVO:** Describir el correcto lavado de las manos y su importancia.

**FASE INICIAL:** Se inició con un saludo y bienvenida a los participantes facilitando una breve introducción del tema a desarrollarse.

**FASE DE DESARROLLO:** Previo a la intervención educativa existió un plan de clase y se desarrolló siguiendo los puntos.

Se inició con una dinámica de ambientación llamada: el barco se hunde, la cual agradó a los niños y niñas ya que se mostraron contentos durante la ejecución de dicha actividad, con esta dinámica se motivó a los participantes para que intervinieran de forma activa en el desarrollo de los contenidos.

Seguidamente se explicó sobre la higiene personal, para esto se utilizó la técnica expositiva, durante la intervención se logró una acertada interacción con los niños y niñas.

Se procedió al video foro sobre higiene de la piel y del cabello, higiene de las manos, higiene de los pies, higiene de la boca, higiene de los ojos, higiene del oído, higiene del vestido y calzado, en la cual los participantes se mostraron muy interesados ya que se obtuvo muy buena acogida de la metodología activa-participativa.

Seguidamente se procedió a la demostración práctica del lavado de manos con agua y jabón, y se pidió la participación de los asistentes para que realizaran dicha actividad, se reforzó algunos pasos que no estaban comprendidos desde el inicio.

Para finalizar se evaluó los contenidos impartidos en la intervención educativa; con la dinámica “sorteo de preguntas” se realizó preguntas y respuestas sobre los temas tratados a las cuales respondieron acertadamente la mayoría de participantes.

**FASE DE CIERRE:** Se agradeció a los alumnos por su gentil colaboración y se indicó el día, la fecha para la siguiente capacitación.



## PLAN DE CLASE No. 10

**TEMA:** Higiene Bucal.

**OBJETIVO:** Describir el correcto cepillado de los dientes.

**POBLACIÓN BENEFICIARIA:** Niños y niñas de la Escuela Fiscal “Baltazar García”

**NÚMERO DE ALUMNOS:** 30

**LUGAR:** Aula de la institución.

**RESPONSABLE:** Patricia Cevallos.**DURACIÓN:** 60 minutos.

CONTENIDO	ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN
➤ Importancia de la higiene bucal.	-Saludo y bienvenida a los participantes facilitando una breve introducción del tema a desarrollarse. -Dinámica Grupal: el pica dientes. -Exposición sobre la importancia de la higiene bucal.	15 min	Humanos: Educadora Para la Salud. Materiales: Papelotes Collage TV DVD Video Láminas educativas Cepillo. Hilo dental. Pasta dental. Enjuague bucal. Vaso. Agua Marcadores.	Se evaluó los conocimientos adquiridos a través de preguntas y respuestas.
➤ Buenos hábitos en Salud Bucodental.	-video foro sobre buenos hábitos en Salud Bucodental.	20 min		
➤ Técnica del cepillado.	Demostración práctica del correcto cepillado de los dientes	15 min		
➤ Evaluación	-Dinámica del Tingo Tango.	10 min		

## **DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES DEL PLAN DE CLASE**

**OBJETIVO:** Describir el correcto cepillado de los dientes.

**FASE INICIAL:** Se inició con un saludo y bienvenida a los participantes facilitando una breve introducción del tema a desarrollarse.

**FASE DE DESARROLLO:** Previo a la intervención educativa existió un plan de clase y se desarrolló siguiendo los puntos.

Se inició con una dinámica de ambientación llamada: el pica dientes, la cual agradó a los niños y niñas ya que se mostraron contentos durante la ejecución de dicha actividad, con esta dinámica se motivó a los participantes para que intervinieran de forma activa en el desarrollo de los contenidos.

Seguidamente se explicó sobre la importancia de la higiene bucal, para esto se utilizó la técnica expositiva, durante la intervención se logró una acertada interacción con los niños y niñas.

Se realizó el video foro sobre buenos hábitos en salud bucodental, en la cual se dio recomendaciones sobre los hábitos para mantener una buena salud bucal, los niños y niñas participaron activamente durante el desarrollo de dicha actividad.

A continuación se realizó una exposición sobre la técnica del cepillado dental, en la cual se explicó paso a paso el procedimiento, se dieron recomendaciones para mejorar la higiene bucodental. Seguidamente se procedió a la demostración práctica del cepillado de los dientes, se pidió la participación de los asistentes para que realizaran dicha actividad, se reforzó algunos pasos que no estaban comprendidos desde el inicio.

Para finalizar se evaluó los contenidos impartidos en la intervención educativa; con la dinámica "Tingo Tango" se realizó preguntas y respuestas sobre los temas tratados a las cuales respondieron acertadamente la mayoría de participantes.

**FASE DE CIERRE:** Se agradeció a los alumnos por su gentil colaboración y se indicó el día, la fecha para la siguiente capacitación.

**EVALUACIÓN FINAL**

## PLAN DE CLASE No. 11

**TEMA:** Evaluación final y donación de material educativo a la institución.

**OBJETIVO:** Evaluar los conocimientos sobre el programa educativo en los alumnos que participaron en las capacitaciones.

**POBLACIÓN BENEFICIARIA:** Niños y niñas de la Escuela Fiscal "Baltazar García"

**NÚMERO DE ALUMNOS:** 30

**LUGAR:** Aula de la institución.

**RESPONSABLE:** Patricia Cevallos.

**DURACIÓN:** 60 minutos.

CONTENIDO	ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN
➤ Evaluación.	Evaluación final a todos los niños y niñas.	30 min	Humanos: Educatore Para la Salud. Materiales: Marcadores. Hojas de evaluación. Material educativo.	Se evaluó a través de una hoja de evaluación para conocer si se mejoró los conocimientos sobre los temas tratados.
➤ Agradecimiento a la institución por la apertura.	Agradecimiento a la comunidad educativa.	10 min		
	Donación de material educativo a la institución (5 afiches, maqueta sobre la pirámide alimenticia).	20 min		

## **DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES DEL PLAN DE CLASE**

**OBJETIVO:** Evaluar los conocimientos sobre el programa educativo en los alumnos que participaron en las capacitaciones.

**FASE INICIAL:** Se procedió a realizar la evaluación dando el objetivo y las instrucciones para desarrollar esta actividad.

**FASE DE DESARROLLO:** Se entregó la hoja de evaluación a los niños y niñas, de esta manera se recogió los datos para analizar el avance en el refuerzo de conocimientos sobre los temas tratados en las intervenciones educativas.

Posteriormente se agradeció a la comunidad educativa por el apoyo brindado durante la ejecución del proyecto educativo, se procedió a la entrega del material educativo, ubicando los afiches en partes visibles en cada aula de la institución.

**FASE DE CIERRE:** Se dio por finalizado el programa educativo, a la vez se agradeció a los niños, niñas y docentes, quienes fueron que apoyaron en el proceso.

## A. SISTEMA DE EVALUACIÓN DEL PROGRAMA EDUCATIVO

### a. Evaluación del proceso.

Se construyó una evaluación de proceso y monitoreo para la cual se confeccionó lo siguiente.

CRITERIOS	ESTÁNDAR	LOGRO
<b>ASISTENCIA</b>	Que el 100% de estudiantes asistan al programa de intervención.	El 100% de estudiantes asistieron al programa de intervención.
<b>PARTICIPACIÓN</b>	Que el 80% de estudiantes tengan un nivel alto de participación en el programa.	El 80% de los asistentes tuvieron un nivel alto de conocimientos y participación en el programa de intervención.
<b>PRESENTACIÓN DE INFORME</b>	Que el 100% de las actividades elaboradas para la intervención del programa se ejecuten.	El 100% de las actividades diseñadas fueron aplicadas.
<b>POST TEST</b>	Mejorar el 70% de los conocimientos.	Se han mejorado el 80% de los conocimientos.

**b. Evaluación sumativa.**

<b>CONTENIDOS</b>	<b>CONOCIMIENTOS ANTES DE LA CAPACITACIÓN</b>	<b>CONOCIMIENTOS DESPUÉS DE LA CAPACITACIÓN</b>
Importancia de la nutrición del niño en la etapa escolar.	43%	80%
La importancia de las prácticas de alimentación en el escolar.	33%	75%
Desayuno vital a la hora de ir a la escuela.	33%	80%
Los dulces y comida chatarra.	10%	75%
Pirámide de los alimentos.	33%	80%
Conservación de los alimentos.	17%	75%
Higiene de los alimentos	43%	95%
Higiene Personal	50%	85%
Higiene Bucal	43%	75%

**EVALUACIÓN SUMATIVA GLOBAL SOBRE CONOCIMIENTOS EN  
ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL  
BALTAZAR GARCÍA. RECINTO EL MIRADOR. CANTÓN PALESTINA. PROVINCIA  
DEL GUAYAS 2012.**

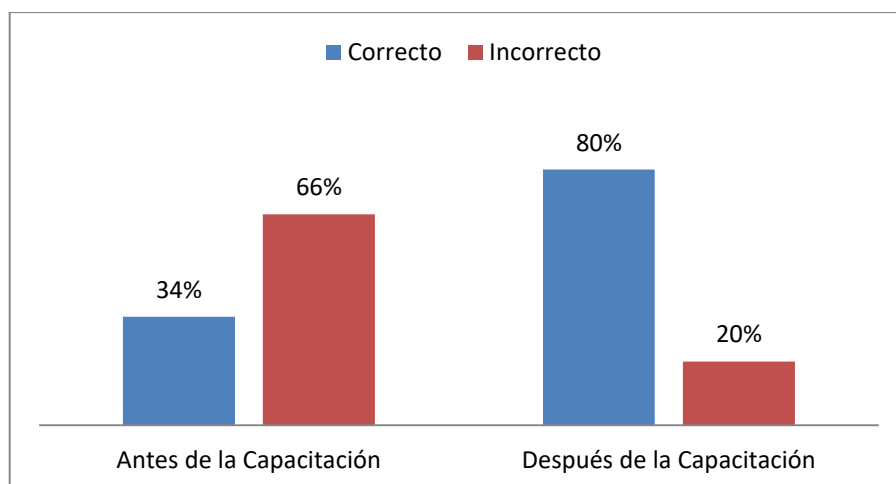
**TABLA N°25**

	<b>Antes de la Capacitación</b>	<b>Después de la Capacitación</b>
<b>Correcto</b>	34%	80%
<b>Incorrecto</b>	66%	20%

**FUENTE:** ENCUESTA DE CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE 2012.

**GRÁFICO N°24**

**EVALUACIÓN SUMATIVA GLOBAL SOBRE CONOCIMIENTOS EN  
ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL  
BALTAZAR GARCÍA. RECINTO EL MIRADOR. CANTÓN PALESTINA. PROVINCIA  
DEL GUAYAS 2012.**



**FUENTE:** TABLA N°25

En la gráfica N° 24 se visualiza que antes de la capacitación los niños y niñas poseían el 34% de conocimientos correctos y el 66% de forma incorrecta, pero al ejecutar el programa educativo se muestra claramente que el 80% poseen conocimientos correctos acerca de la alimentación saludable y tan sólo un 20% se ubican en conocimientos incorrectos, dejando en evidencia que el programa educativo es y será de gran ayuda para que los niños adquieran buenos hábitos de alimentación saludable.

## **VIII. CONCLUSIONES.**

1. La encuesta de conocimientos y prácticas en alimentación saludable, la entrevista a profundidad dirigida a los padres de familia, se constituyeron en instrumentos muy valiosos para el diagnóstico que permitió obtener información que sirvieron para el diseño del programa de capacitación.
2. Los conocimientos que poseían los estudiantes antes de la implementación del programa educativo fueron incorrectos en un 34% y luego del programa se logró mejorar en un 80% cabe señalar que las actividades desarrolladas se aplicaron técnicas participativas.
3. En base a los resultados obtenidos en el diagnóstico se diseñó el programa de capacitación para la enseñanza de alimentación saludable dirigido a los niños y niñas de la Escuela Fiscal “Baltazar García”, el mismo que contempló un sustento teórico de las necesidades de capacitación de un módulo educativo con nueve planes de clases.
4. La ejecución del programa educativo permitió despertar el interés de los estudiantes y además llevar a la reflexión de lo grave que puede ser el no llevar una alimentación saludable.
5. El programa educativo motivó la participación de la triada educativa, en sus diferentes etapas, posibilitando de esta manera el cumplimiento de los objetivos planteados.



## **IX. RECOMENDACIONES.**

1. El diagnóstico realizado sirva como sustento para la ejecución de estrategias para el mejoramiento de la alimentación en los escolares sumando esfuerzos entre institución educativa padres de familia y la comunidad para beneficio de los niños y niñas de la Escuela Fiscal “Baltazar García”.
2. Considerando el bajo nivel de conocimientos en temas de salud de los niños y niñas se debería seguir aplicando este tipo de programas, dando mayor importancia a estas escuelas del sector rural, por lo que la niñez está en constante riesgo de contraer enfermedades provocadas por la mala alimentación, de esta manera contribuir al mejoramiento y permanencia de hábitos en alimentación.
3. Replicar el programa educativo sobre alimentación saludable a todos los estudiantes de la unidad educativa, además a otras unidades educativas que forman parte del proyecto escuelas promotoras de salud, lo cual contribuirá a ser escuelas del Buen Vivir.
4. Coordinar actividades educativas con instituciones públicas y privadas, padres de familia y comunidad, para establecer estrategias en beneficio del sector educativo en la prevención de enfermedades.
5. A las autoridades del Centro Educativo organizar eventos de capacitación dirigido a las niñas y niños de forma paulatina para profundizar temas en salud, tales como alimentación saludable, además incluir a los padres de familia para que puedan fortalecer los conocimientos.

## **RESUMEN**

Se implementó un Programa Educativo sobre alimentación saludable en los niños y niñas de la Escuela Fiscal Baltazar García, del Recinto el Mirador, Provincia de Guayas. Se recopiló información sobre características socio-demográficas, conocimientos y prácticas mediante encuestas a 30 estudiantes; y entrevistas a profundidad a padres de familia.

De los resultados el 43% son mujeres y el 57% hombres; edades comprendidas entre 8 a 15 años; el 43% desconocen sobre la importancia de la nutrición; el 33% no desayuna; el 10% consume comida chatarra; el 33% no conocen sobre las bondades de la pirámide alimenticia; el 70% no aplica la higiene y conservación de los alimentos.

Por el nivel bajo de conocimientos se aplicó el programa educativo sobre alimentación saludable, la detección de necesidades se realizó a través de la técnica de David Leyva y para la secuencia pedagógica de contenidos se aplicó la técnica de Morganov Heredia; el programa estuvo formado por nueve planes de clases, para lo cual se aplicó técnicas como: lluvia de ideas, collage, demostración de prácticas, videos foros, dinámicas, trabajo individual y grupal, apoyados de materiales didácticos, como afiches y pirámide de los alimentos, complementándose con la guía de diseño de programa educativo de la Organización Panamericana de la Salud.

Al finalizar la capacitación se obtuvo un 80% de efectividad del aprendizaje en conocimientos sobre alimentación saludable, se recomienda que el programa se replique a todo el Centro Educativo.

## **SUMMARY**

This work is about the implementation of an Educational Program about healthy nutrition in children from the Baltazar Garcia public school, at el Mirador village, in the province of Guayas. Information about socio-demographic features, knowledge and practice was collected through surveys applied to 30 students; and more complete interviews to their parents.

From the results, 43% are women and 57% are men aged between 8-15 of them do not know the importance of nutrition; 33% do not have breakfast; 10% consume junk food; 33% do not know the benefits of the food pyramid and 70% do not have good food hygiene and preservation habits.

Because of the low level of knowledge, the educational program about healthy nutrition was applied. Detection of needs was done through the David Leyva technique and for the pedagogical sequence it was applied the Morganov Heredia technique; the program was made up of nine class plans which used techniques like brainstorming, collage, videos, forums, warm ups, individual and group work, using didactic resources like charts and the food pyramid, complementing itself with the design guide of the educational program from the Panamerican Health Organization.

At the end of the course, the effectiveness of assimilation of the knowledge on healthy nutrition was 80% it is recommendable to reproduce the program in the whole educational center.

## **X. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

### **1. ALIMENTACIÓN SANA**

[http://www.vivosano.org/es\\_](http://www.vivosano.org/es_)

2012/04/28 (2)

### **2. ALIMENTACIÓN SALUDABLE**

<https://www.facua.org/es/guia.php?Id=41>

2012/04/28(3)

### **3. ALIMENTACIÓN ESCOLAR (IMPORTANCIA)**

<http://www.incaparina.com>

2012/05/24 (11)

**4. Alonso Martínez, A. M. Gómez Vides, C. Ibáñez Santos, J.** Guía para Educadores: Juega, Come y Diviértete con Tranqui. Gobierno de Navarra: Departamento de Bienestar Social, Deporte y Juventud [en línea]

<http://www.efdeportes.com/efd>

2012/05/30 (24)

**5. Altos índices de desnutrición y obesidad** Quito: Diario Hoy Publicado el 12/Septiembre/2004

<http://www.explored.com.ec/noticias->

2012/05/23(5)

**6. ASPECTOS ALIMENTARIOS**

<http://www.feedingminds.org/>

2012/06/11 (17)

**7. Barreda, P.** Guía de alimentación del escolar 6 a 10 años[en línea]

<http://www.pediatraldia.cl>

2012/06/11(25)

**8. Brown, J. E.** Nutrición en las diferentes etapas de la vida. 3ª. ed. Mexico: McGraw-Hill 2008 530p.(14)

**9. Byrd-Brdbenner, C. Beshgetoor, D. Moe, G. Berning, J.** Perspectivas en Nutrición México: McGraw-Hill 2010 720p. (15)

**10. BaduiDergal, S.** La Ciencia de los Alimentos en la práctica México:  
Pearson Educacion. 2012.

**Martínez Monzó, J.** Gastronomía y Nutrición Madrid: Síntesis  
2011(28)

**11. Cuellar Solano, J. M. Suarez, A. ScallaGelli, D.** Manejo Higiénico de los  
Alimentos Colombia: OPS 1994( 29)

**12. Chang, C. Torres, E. Vasconez, N. Velasco, C. Alvera, J. Vaca, G.** et  
al. Manual de capacitación en alimentación y nutrición para el  
personal  
de salud. Quito: MSP. 2007 (7)

**13. DESNUTRICIÓN CRÓNICA.**

<http://www.cepar.org.ec/endemain>

2012/05/23 (6)

**14. Ecuador: Constitución de la República** 2008 Capítulo Segundo  
Derechos del buen vivir Sección Primera Agua y Alimentación Art.13

(10)

**15. FUNDACIÓN HUMANA.** Alimentos Saludables en las Escuelas: Un Folleto para los estudiantes, los padres de familia y las escuelas [ en línea]

<http://kidshealth.org/kid/en>

2012/05/24 (22)

**16. Guía Sanitaria a Bordo:** Higiene Personal. 1995

[http://www.seg-social.es/ism/gsanitaria\\_es/](http://www.seg-social.es/ism/gsanitaria_es/)

2012/10/29 (26)

**17. Hábitos Alimentarios**

<http://www.alimentacion-sana.com.ar/informaciones>

2012/06/11 (13)

**18. Hualca, G.** Educación Alimentaria y Nutricional. Quito: MSP/MEP. 2004. (8)

**19. Hábitos Alimenticios**

<http://www.cecuc.es/publicaciones>

2012/06/11(16)

**20. HIGIENE BUCODENTAL (IMPORTANCIA)**

<http://www.blogsaludbucal.es/archive>

2012/10/29(27)

## **21. MALA ALIMENTACIÓN (CONSECUENCIAS)**

<http://www.vivirsalud.com/>

2012/05/24 (23)

## **22. NUTRICIÓN (CONCEPTO)**

<http://catarina.udlap.mx>

2012/04/28 (1)

## **23. Organización Mundial de la Salud. La Desnutrición** Washington: OPS

1995[en línea]

<http://www.portalplanetasedna.com.ar/poblacion16.htm>

2012/05/23 (4)

## **24. PIRÁMIDE ALIMENTICIA**

<http://www.sanopordentro.com>

2012/05/24 (18)

## **25. Sandoval, W. Jara, N. Cedeno, F. Echeverría, R. Vasconez, N. Laspina,**

**C. et al. Manual de Escuelas Promotoras de la Salud. Quito: MSP**

2005. (9)

## **26. Salvador Castell, G. Larousse de la Dietética y la Nutrición. Barcelona:**



Spes Editorial 2001 232p.(19)

**27. Serra Majem, L. ArancetaBartrina, J.** Alimentación infantil y juvenil:

estudioenkidMexico: Masson 2002 203p. (12)

**28. Serra Majem, L. ArancetaBartrina, J.** Desayuno y Equilibrio Alimentario:

estudioenkidMexico: Masson 2004 226p. (20)

**29. Van Strate, M. Griggs, B.** Comidas Sanas para sus Hijos Lima: QW

Ediciones2006224p. (21)

## XI. ANEXOS

### ANEXO N°1

**ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO  
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA  
ESCUELA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD**

**ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA FISCAL  
“BALTAZAR GARCÍA”**

**Estimado estudiante:**

La presente encuesta tiene por objetivo determinar los conocimientos y prácticas sobre Alimentación Saludable, con la finalidad de elaborar un Programa Educativo de capacitación en este tema.

**Marca con una X**

**I. CARACTERÍSTICAS DEMOGRÁFICAS:**

1. ¿Años cumplidos?

2. Sexo:

Hombre.

Mujer.

3. Grado:

Quinto.

Sexto.

Séptimo.

**II. CONOCIMIENTOS**

**Marca con una x la respuesta correcta.**

**1. La nutrición es importante para:**

a) Respirar el aire contaminado. ( )

b) Crecer sano y fuerte. ( )

c) Navegar en internet. ( )

**2. Une con líneas cada producto que pertenece a su grupo alimenticio.**

**Leche**

**Manzanas**

**Caramelos**

**Zanahoria**

**Pollo**

**Pan**



**Caréales**



**Verduras**



**Frutas**



**Carnes**



**Azucares**



**Lácteos**

**3. ¿Cuántas veces al día te debes alimentar?**

- a) 1 ( )
- b) 2 ( )
- c) 3 ( )
- d) 4 ( )
- e) 5 ( )

**4. ¿En qué momento te deberías lavar las manos?**

- a) Antes de comer.( )
- b) Después de comer. ( )
- c) Después de utilizar el servicio higiénico. ( )
- d) Todas. ( )

**5. ¿Cuántas veces al día debes cepillarte los dientes?**

- a) Una vez al día. ( )
- b) Después de cada comida. ( )
- c) Tres veces al día. ( )

**6. ¿Por qué es importante lavarte las manos?**

- a) Jugar básquet. ( )
- b) Escribir en el pizarrón. ( )
- c) Evitar enfermedades. ( )

**7.- ¿Por qué es importante conservar los alimentos en la refrigeradora?**

- a) Mantenerlos frescos y saludables. ( )
- b) Para que los alimentos se descompongan. ( )
- c) Para enfermarnos. ( )

**8.- ¿Qué acciones debes realizar antes de consumir el agua?**

- a) Hervir. ( )
- b) Clorar. ( )
- c) Ninguna (tomas directo del pozo). ( )
- d) Otra. ( )

Cuáles?.....

### III. PRÁCTICAS

9. ¿Lavas las verduras, vegetales y frutas antes de comer?



Si.....

No.....

10. ¿Te lavas las manos antes de comer?



Si.....

No.....

11. ¿Te cepillas los dientes después de comer?



Si.....

No.....

12. ¿Desayunas antes de ir a la escuela?



Sí.....

No.....

En el caso que sí ¿Qué alimentos desayunas?

13. ¿Cuántas comidas consumes al día?

a) 1 ( )

b) 2 ( )

c) 3 ( )

d) 4 ( )

e) 5 ( )

Señala con una x.

14 ¿Qué alimentos te gusta comer frecuentemente?

Tipos de alimentos	Diario	Semanal	Quincenal	Mensual
Frutas				
Verduras/Vegetales				
Lácteos				
Carnes				
Pan y Cereales				
Grasas				
Azúcares				

15. ¿Compras en la tienda algún alimento en el recreo?



Sí.....

No.....

En el caso que si ¿Qué alimento?

.....

16. ¿Compras en la tienda alguna golosina en el recreo?



Sí.....

No.....

En el caso que si ¿Qué golosina?

.....

17. ¿Llevas algún alimento de la casa para comer en la escuela?



Sí.....

No.....

En el caso que si ¿Qué alimento llevas?

.....

18. ¿Cómo vienes a la escuela?



a. Caminando

( )

b. En bicicleta

( )

c. En transporte público

( )

d. Moto

( )

Otros.....

.....

19. ¿Participas en actividades de deporte en la escuela?



Sí.....

No.....

En el caso que sí ¿Qué actividad prácticas?

.....

20. ¿Participas en actividades de deporte fuera de la escuela?

Sí.....

No.....



En el caso que sí ¿Qué actividad prácticas?

.....

***GRACIAS POR SU COLABORACIÓN***

## **ANEXO N°2**

### **GUÍA DE VALIDACIÓN DE EXPERTOS DE LA ENCUESTA DE CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE DIRIGIDO A LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA FISCAL “BALTAZAR GARCÍA”**

**Nombre del experto:**.....

**Ocupación:**.....

**Institución:** .....

De mi consideración:

Como estudiante de la Escuela de Salud Pública (ESPOCH), pretendo realizar una investigación sobre los conocimientos y prácticas que poseen los estudiantes de la Escuela Fiscal “Baltazar García” sobre Alimentación Saludable.

Por tal razón como primer paso a la aplicación del instrumento se ve la necesidad de someterlo a una validación de contenido. Conociendo su amplio conocimiento y trayectoria en el trabajo de la Promoción y Educación para la Salud en temáticas de alimentación saludable, solicito de la manera más comedida valide el instrumento según su criterio.

La consolidación general de todas sus opiniones permitirá hacer el análisis y llegar a la confección de un instrumento que permita alcanzar el objetivo propuesto.

Por la acogida que se brinde a la presente anticipo mi sincero agradecimiento.

Atentamente,

Patricia Cevallos

**Estudiante Promoción y Cuidados de la Salud**

**Adjunto Instructivo, encuesta y formulario de validación**

**INSTRUCTIVO**

1. El documento que se le envía, es la primera versión de la encuesta, en la cual nos permitirá identificar variables de investigación como características generales, conocimientos y prácticas sobre Alimentación Saludable en los estudiantes de la Escuela Fiscal “Baltazar García”, Recinto El Mirador. Cantón Palestina. Provincia de Guayas.

2. En la guía de evaluación por expertos, se toma en cuenta las **cuatro propiedades básicas expuestas por Moriyama**, que son muy utilizadas para la valoración de los test :

- **Claridad en la estructura:** Si la pregunta se expresa claramente y tiene coherencia.
- **Justificación de la información:** Si se justifica la inclusión de la pregunta para medir el campo o la variable en estudio.
- **Razonable y comprensible:** Si se entiende la pregunta en relación a lo que se pretende medir.
- **Importancia de la información:** Si a partir de las respuestas se puede obtener información que ayude a cumplir con los objetivos de la investigación.

**La codificación a utilizar puede ser:**

BIEN = (3) REGULAR = (2) MAL = (1)

**Nota:** Si en su criterio se debe realizar algún cambio por favor anotar en la columna de observaciones.



**Distribución de las preguntas de la encuesta, para la validación según los criterios de Moriyama.**

VARIABLES	CRITERIO DE MORIYAMA												OBSERVACIONES
	CLARIDAD DE LA ESCRITURA			JUSTIFICACIÓN DE LA INFORMACIÓN			RAZONABLE Y COMPRENSIBLE			IMPORTANCIA DE LA INFORMACIÓN			
Características socio-demográficas	Bien	Regular	Mal	Bien	Regular	Mal	Bien	Regular	Mal	Bien	Regular	Mal	
1													
2													
3													
Conocimientos													
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
Prácticas													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													
20													

**OBSERVACIONES:**.....

.....

.....

**ANEXO N°3**  
**ENTREVISTA A PROFUNDIDAD**

**HOLA SOY ESTUDIANTE DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD DE LA ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO, Y SOLICITO CONTESTAR LA ENTREVISTA A PROFUNDIDAD, MISMA QUE SERÁ DE GRAN UTILIDAD PARA LA REALIZACIÓN DE LA TESIS EN ALIMENTACIÓN SALUDABLE.**

**Nombre:**

**Ocupación:**

**Dirección:**

**Nivel de instrucción:**

**Objetivo.**

Recopilar información acerca de la variable de prácticas, sobre alimentación saludable.

**Participantes.**

1. Facilitador
2. Líderes de la comunidad

**Tiempo de duración:** 30 minutos aproximadamente

**CONTENIDOS DE LA ENTREVISTA.**

1. ¿Qué productos alimenticios existen en la zona?

.....  
.....

2. ¿Qué productos se comercializan?

.....  
.....

3. ¿Por lo general qué alimentos consumen?

.....  
.....

4. ¿Las frutas que se consumen en la zona se compran en el mercado son propias de la zona?

.....  
.....

5. ¿Las verduras y vegetales que se consumen en la zona se compran en el mercado?

.....  
.....

6. ¿Los lácteos que se consumen en la zona se compran en el mercado o son propios de la zona?

.....  
.....

7. ¿Las carnes que se consumen en la zona son propias del lugar o se compran?

.....  
.....

8. ¿El pan y los cereales son propios del lugar o se compran?

.....  
.....

9. ¿Con qué frecuencia consume usted grasas?

.....  
.....

10. ¿Con qué frecuencia consume usted azúcares?

.....  
.....

## ANEXO N°4

### CLAVE DE CALIFICACIÓN DE LA ENCUESTA

Clave de calificación sobre los conocimientos y prácticas de Alimentación Saludable en los niños y niñas de la Escuela Fiscal “Baltazar García”.

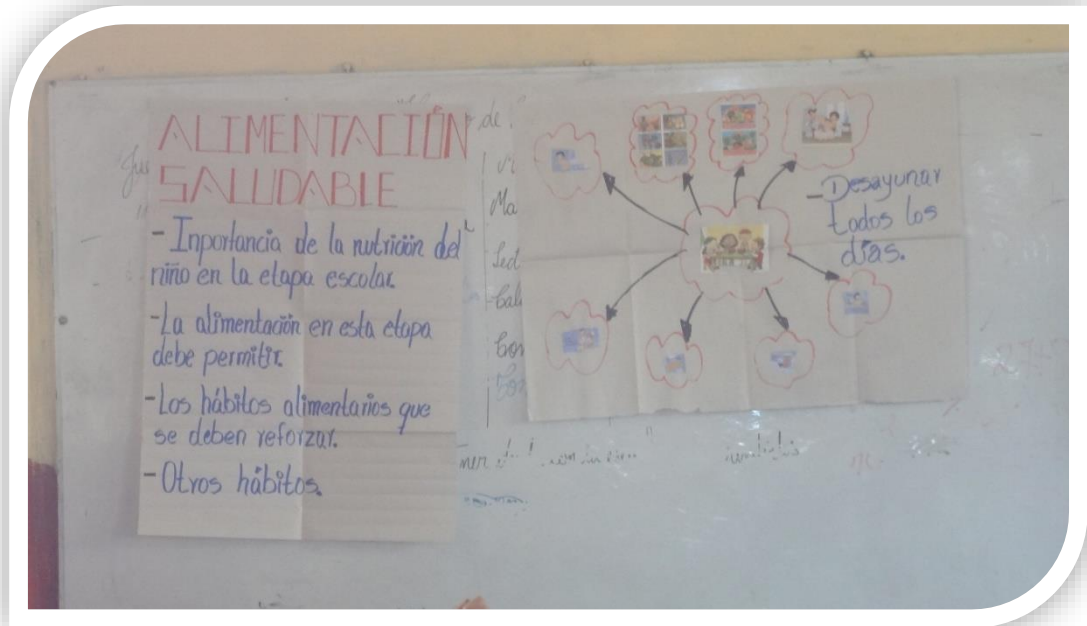
PREGUNTA N°	RESPUESTAS CORRECTAS	PUNTAJE
<b>CONOCIMIENTOS</b>		
1	b	1
2	Todas	1
3	e	1
4	d	1
5	b	1
6	c	1
7	a	1
8	a-b	1
<b>PRÁCTICAS</b>		
9	SI= Práctica saludable. NO= Práctica no saludable.	1 0
10	SI= Práctica saludable. NO= Práctica no saludable.	1 0
11	SI= Práctica saludable. NO= Práctica no saludable.	1 0
12	Práctica no saludable. 1 2 3 4 Práctica saludable. 5	0     1

13	SI= Práctica saludable. NO= Práctica no saludable.	1 0
14	Tipos de alimentos. Diario. Semanal. Quincenal. Mensual.	1
15	SI= Práctica saludable. NO= Práctica no saludable.	1 0
16	SI= Práctica no saludable. NO= Práctica saludable.	0 1
17	SI= Práctica saludable. NO= Práctica no saludable.	1 0
18	a, b	1
19	SI= Práctica saludable. NO= Práctica no saludable.	1 0
20	SI= Práctica saludable NO= Práctica no saludable	1 0

**ANEXO N°5**  
**APLICACIÓN DE LA ENCUESTA.**



## PAPELOTES COLLAGE.



## PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS.





## INTERVENCIONES EDUCATIVAS.



## VIDEO FORO.





## TALLERES PRÁCTICOS.

### HIGIENE DE LOS ALIMENTOS.



## HIGIENE DE LAS MANOS.





**CEPILLADO CORRECTO DE LOS DIENTES.**

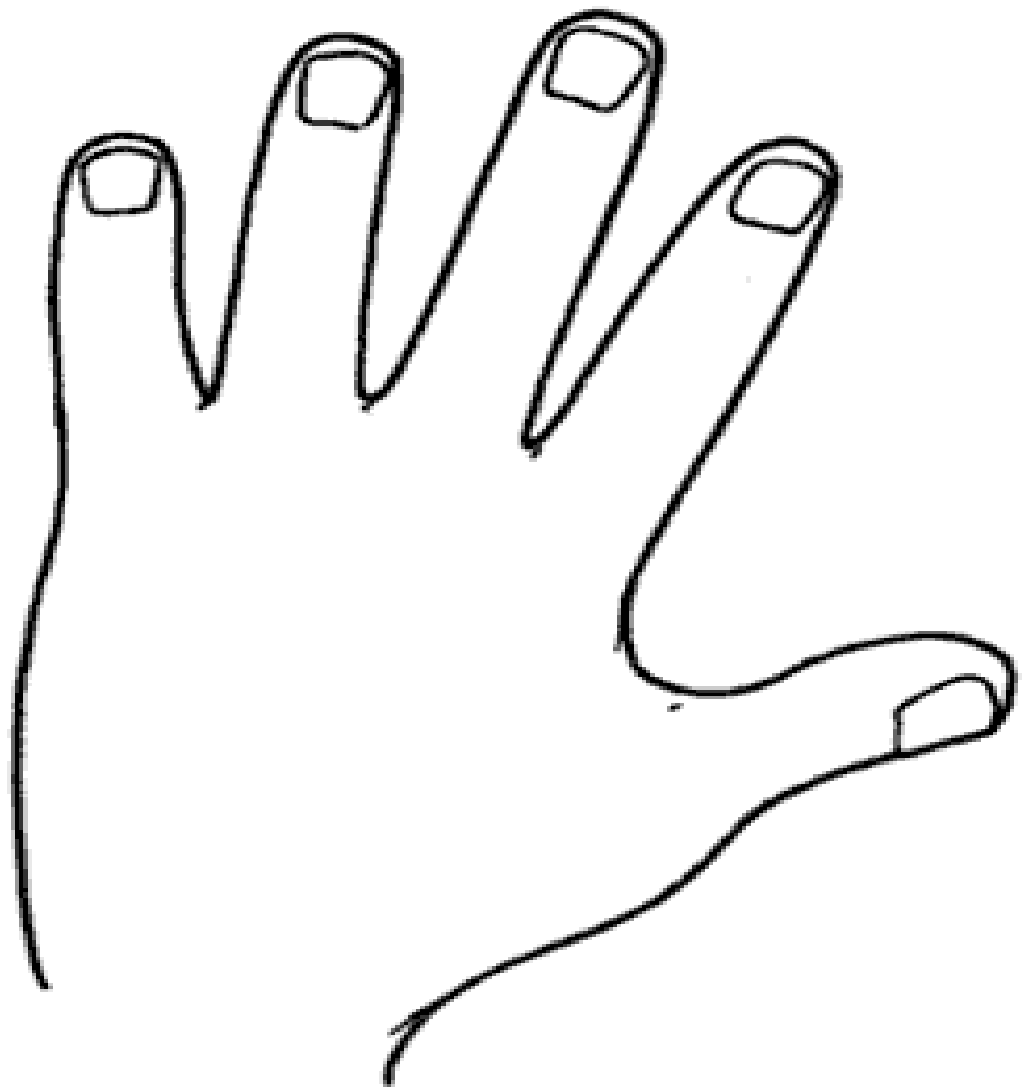


## TRABAJO INDIVIDUAL.



HOJA DE TRABAJO

CUANTAS VECES COMES AL DÍA.







## DINÁMICAS.



## MINGAS.



## ENTREGA DE AFICHES A LA INSTITUCIÓN.



## MENSAJES DE SALUD.

Consumir Frutas y Verduras  
diariamente dan  
Salud, inteligencia,  
fuerza y  
belleza

Comer Variado  
es bueno  
para vivir  
con salud.



Las Verduras son  
excelentes para tu salud  
aumenta tus defensas  
y evita que te enfermes.

Recuerda  
las vitaminas  
no se compran  
se comen

## LÁMINAS EDUCATIVAS.



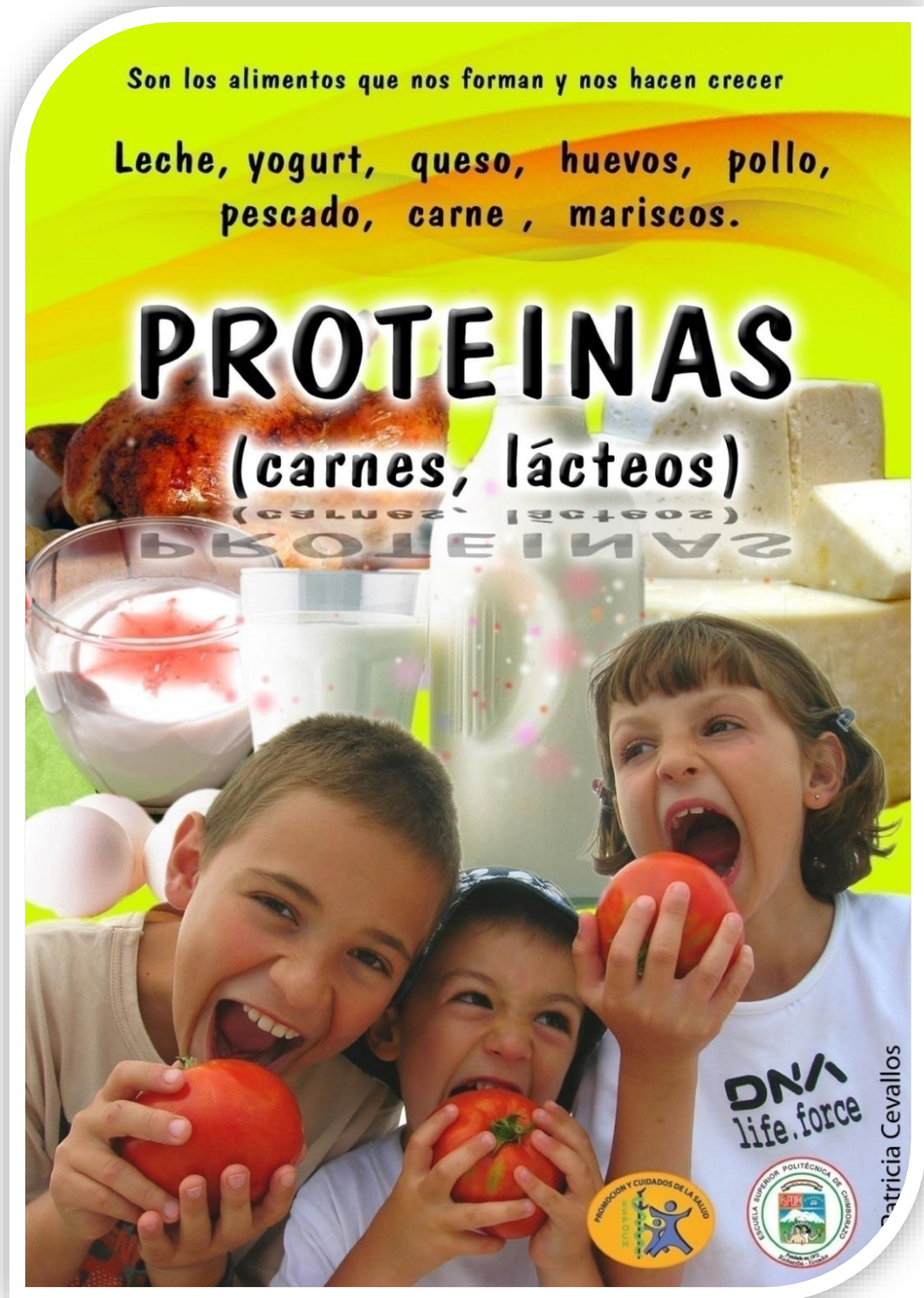
## CAPACITACIÓN A PADRES DE FAMILIA.



# **MATERIAL EDUCATIVO**



**AFICHE SOBRE LAS PROTEÍNAS (CARNES, LÁCTEOS).**





**AFICHE SOBRE LOS HIDRATOS DE CARBONO GRASAS Y AZUCARES.**

## HIDRATOS DE CARBONO GRASAS Y AZUCARES



Por: Patricia Cevallos



**Arroz, avena, fideos, pan, harina de platano, maíz, verde, maduro, azúcar, yuca, aceite, manteca vegetal, margarina, panela, miel de abeja.**

***Son los alimentos que nos dan fuerzas y ánimo, para poder trabajar, jugar, caminar y hacer toda clase de ejercicios.***

## AFICHE SOBRE LAS FRUTAS, LEGUMBRES Y VERDURAS.

### FRUTAS LEGUMBRES Y VERDURAS.

*Naranja, mandarina, piña, sandía, mangos, manzana, grosellas, coliflor, brocoli, acelga, zanahoria, tomate, cebolla.*

*Son los alimentos que nos dan color y defensas, sirven para la formación de la sangre, los huesos y los dientes, también ayudan a defendernos de las enfermedades.*



Por. Patricia Cevallos




**AFICHE SOBRE TE TOCA PONERLE FIN A LA DESNUTRICIÓN.**

te  
toca  
ponerle  
fin a la  
desnutrición



Niño Nutrido

- ✓ Cuerpo bien formado, músculos firmes
- ✓ Buena dentadura
- ✓ Buena salud, se enferma poco se recupera rápido de las enfermedades
- ✓ La talla y el peso están de acuerdo a la edad
- ✓ Aprende rápido
- ✓ Apetito y digestión normal
- ✓ Alegre y con alegría



Niño desnutrido

- ✓ Músculos flácidos; brazos y piernas flacos
- ✓ Mala dentadura
- ✓ Se enferma constantemente
- ✓ No se recuperará rápido de las enfermedades
- ✓ Pequeño y de bajo peso
- ✓ No aprende con facilidad
- ✓ Estómago inchado mala digestión
- ✓ Triste y apático, se cansa con facilidad



Patricia Cevallos

AFICHE SOBRE CUÁNTAS VECES DEBES COMER EN UN DÍA.

## Cuántas veces debes comer en un día?

(DESAYUNO, REFRIGERIO DE LA MAÑANA, ALMUERZO, REFRIGERIO DE LA TARDE, MERIENDA).



Patricia Cevallos



## COORDINACIÓN SUB-CENTRO DE SALUD PALESTINA



